ఆరోగ్య రహస్యములు - 2

గోధన్ ప్రవచనములు



వ్యాఖ్యాత
శ్రీ ఉత్తమ్ మాహేశ్వరి

పుస్తక అనువాదము
అనంతకుమార్, D.F.T.,

ప్రథమ ముద్రణ : 2013, డిసెంబరు
ప్రతులు : 3000

ద్వితీయ ముద్రణ : 2014, మార్చి
ప్రతులు : 3000

ప్రతులకు : అనంతకుమార్, D.F.T.
ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము,
(ప్రకృతి జీవన విధానము)
డోర్ నెం. 12-25-93,
గణేష్ మహల్ రోడ్, ఎదురు సందు,
వెంకట సుబ్బమ్మ హాస్పటల్ ప్రక్కన,
కొత్తపేట, గుంటూరు 01.
ఫోన్ : 92909 51930
MAIL : ANANTH.N.IDHI@GMAIL.COM

ప్రతులకు : సాహిత్యనికేతన్
భారత్ ప్రకాశన్ ట్రస్టువారి పుస్తక విభాగం
ఏలూరు రోడ్, గవర్నరు పేట,
విజయవాడ - 520 002.
ఫోన్ : 0866-6667421
సెల్ నెం:92901 86481

ఛాయా చిత్రములు : తొమ్మండ్రు సత్యన్నారాయణ

వెల : రూ. 60/-

విషయ సూచిక

1.	ఆరోగ్య రహస్యములు -2	1
2.	గోమాత మాహాత్మ్యం	4
3.	స్వచ్ఛమైన ఆవు నెయ్యి	13
4.	ఆవు పాలు	28
5.	ఆవు పెరుగు	30
6.	ఆవు - మజ్జిగ	30
7.	ఆవు - వెన్న	31
8.	గోమయం	32
9.	గోమూత్రం	44
10.	గో-వధ	50
11.	ప్రశ్నలు - సమాధానములు	59
12.	ఆయుర్వేద వాస్తవరూపం	64
13.	వాతము దాని స్వరూపము	66
14.	పిత్తము దాని స్వరూపము	91
15.	కఫము దాని స్వరూపము	114
16.	ఇతర స్వరూపములు	121

ముందుమాట

మాత, భూమాత, గోమాత, కలిసినదే "వందేమాతరం." మాతృమూర్తి విలువ తెలియకున్నా కన్నందుకు ఏదో గౌరవిస్తున్నాం. భూమాత వైభవం తెలియకున్నా అవసరం వుంది. కాబట్టి దేశభక్తి నటిస్తున్నాం. ఇక గోమాత విషయానికి వస్తే దాని గురించి ఏనాడో మరచిపోయాం. అసలు గోవు అంటే ఏమిటి దానితో మనకి సంబంధం ఏమిటి ? అమ్మ తరువాత గోవును ఎందుకు అమ్మ అన్నారు. దేవతలందరూ గోవులోనే వుండటం ఏమిటి? ఇవన్నీ తెలియకున్నా ఒక్క విషయం తెలియటం అవసరం అది ఏమిటంటే మనిషి లేకుండా గోవు జీవించగలదు గోవు లేకుండా మనిషి జీవించలేడు. మనిషి మనుగడే అగమ్యగోచరం అవుతుంది. మనిషి నిత్య జీవితంలో, నిరంతరం మనకి గోమాత ఎలా జీవితాన్ని ఇస్తుందో ఆయుర్వేద ప్రమాణంగా వైజ్ఞానికిత సాక్షిగా పురాణ ప్రాశస్త్యముతో సాక్షాత్ అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకుని వారి వైద్య సేవలతో ప్రవచనములతో "గో" మహాత్మ్యాన్ని ప్రపంచానికి తెలియ చేస్తున్న ఎందరో మహానుభావులలో ఒకరు. శ్రీ ఉత్తమ్ మహేశ్వరీ గారు వారికి మా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఈ "ఆరోగ్య రహస్యములు" 2 గ్రంథానికి పూర్వం శ్రీ రాజీవ్ దీక్షిత్ వారి ప్రసంగములను "ఆరోగ్య రహస్యములు' పేరుతో ప్రచురించడం జరిగినది. అందులోని అంశాలను అందరూ అత్యంత ప్రేమతో అర్థం చేసుకోవడం ప్రశంసనీయం. వాటిలోని ముఖ్యమైన ఆరోగ్య విషయాలు వాత, పిత్త, కఫములు. ఇంకా గోమాత విశిష్టత. ఇవే అంశాలను ప్రముఖంగా తీసుకుని ఇంకా లోతైన పరిశోధనతో ఉన్న ఈ ప్రసంగాలను అందరికీ అందించాలనే సదుద్దేశంతో ఈ "ఆరోగ్య రహస్యములు -2" అను పేరుతో పుస్తకానువాదము చేయడం జరిగినది. ఇందుకు సహకరించిన గోమాత ముద్దుబిడ్డలు శ్రీ మద్ది దామోదర శ్రీనివాస్ గారికి, ఆత్మీయ అభినందనలు.

జాగు శ్రీనివాస్, జిల్లా ఆర్గనైజర్
సేవాభారతి, గుంటూరు,
ఫోన్ నెం:9440396838

అమృతవర్షిణి గోమాత

మన భారతదేశం 80 శాతం వ్యవసాయ ఆధారిత దేశం. గోవు, గోసంతతి యైన ఎద్దులు లేకుండా వ్యవసాయం లేదు. ఆవుపేడతో ఎరువులు, కీటక నియంత్రణలు తయారుచేసి అమృతతుల్యమైన పంటలను పండించేవారు. అలాగే ఎద్దుల ద్వారా పొలం దున్ని సాగుచేసుకుంటాము, మరియు సరుకుల రవాణాకు ఉపయోగిస్తాము.

గంగి గోవు పాలు గరిటెడైన చాలు అని గాడిదపాలు కడవడైన, వుపయోగం ఏమిటి అని మన పూర్వీకులు గుర్తించారు. ఆవు యొక్క పంచగవ్యముల ద్వారా అనేక రకాలైన మందులు తయారుచేసుకొని జలుబు, జ్వరము మొదలైన సాధారణ వ్యాధులు మొదలుకొని మొండి వ్యాధులైన కిడ్నీ, లివర్, హార్ట్, క్యాన్సర్ మొదలగునవి నివారించవచ్చని రుజువు చేసారు.

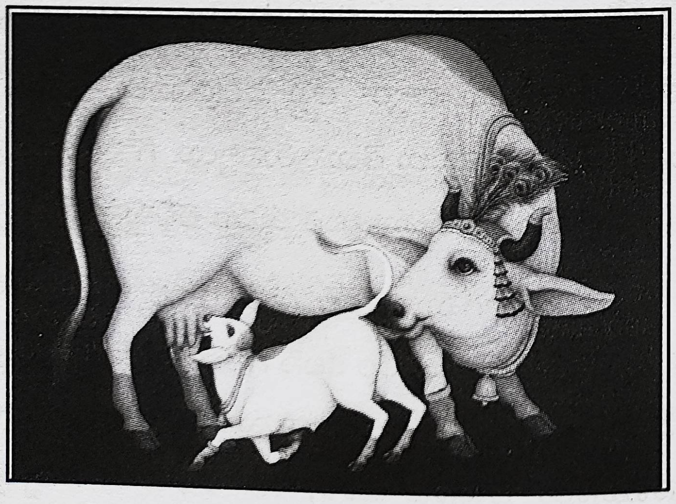
గోమాత 33 కోట్ల దేవతలకు నిలయమని, ఆవుపేడలో లక్ష్మీదేవి, గోమూత్రంలో గంగాదేవి నివాసమని శాస్త్రవచనము. అట్టి గోమాతను సేవించుట ద్వారా అష్ట దరిద్రములు, గ్రహదోషాలు తొలగునని మన శాస్త్రములు తెలుపుతున్నాయి. గోవు వలన మనకు మంచి ఆహారము, ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యము లభిస్తున్నాయి.

ఇన్ని వుపయోగములు కల గోవు యొక్క రక్షణ మనందరి బాధ్యత కాదా? రండి, అందరం కలసి గోమాత రక్షణలో ప్రత్యక్షంగా కాని పరోక్షంగా కాని పాల్గొందాము. గోశాలల నిర్మాణం, గోగ్రాసమునకు ధనసహాయం, గో ఆధారిత ఉత్పత్తులను

తయారుచేయటం, వాడటం, ఇతరుల చేత వాడించటం ప్రతి భారతీయుడి కనీస కర్తవ్యం.

ఆరోగ్యము మరియు గోవు యొక్క అనేక వుపయోగములను తెలిపే ఈ తెలుగు పుస్తకమును మనకు అందించిన నా పరమ మిత్రుడు, గోసేవకుడు, ఆరోగ్య విషయములు గురించి విశేష కృషి చేసిన మరియు ఆరోగ్య రహస్యములు అనే తెలుగు పుస్తకమును అందించి అనితరసాధ్యమైన పనిచేసిన అనంతకుమార్‌కు ఆ పరమేశ్వరుడు, గోమాత ఆయువు, ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యములు ఇచ్చి, మరిన్ని గొప్ప కార్యములు చేసే శక్తిని ప్రసాదించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుచున్నాను.

ఇట్లు,
గోదాసానదాసుడు
మద్ది దామోదర శ్రీనివాస్
ఫోన్ : 9949245813



1. ఆరోగ్య రహస్యములు -2

భక్తి అంటే అర్థం తెలియని ఆచరణ కాదు అవగాహనతో కలిగే సహజ పవిత్ర స్పందన. ఆవును అమ్మగా భావించే మనం మన భక్తిని పూజకు పరిమితం చేశాం. బాధ్యతను విస్మరించాం. చంటిబిడ్డ తల్లిని వదిలేస్తే నష్టం ఎవరికి ? అయితే ఆ గోమాత మనల్ని ఎలా లాలించి, పాలించి పోషిస్తుందో ఎంతటి భయంకరమైన ఆపదల నుంచి రక్షిస్తుందో తెలియకపోవటం వల్ల జరుగుతున్న తప్పిదమిది. ఇప్పుడు మనకి కావలసినది గ్రుడ్డిభక్తి కాదు. శాస్త్రీయమైన జ్ఞానం. బలహీనతలకు లొంగని వైరాగ్యం. గోమాత మనకి చేసే మేలును గురించి మన శరీరతత్వాన్ని మనమే గుర్తించగలిగి మనలోని దోషాలను, రోగాలను త్యజింప చేసుకోగలిగే సామర్థ్యాన్ని గురించి ముంబాయిలోని ఇస్కాన్ సంస్థలో చేసిన మూడు రోజుల ప్రసంగాలలో అద్భుతంగా వివరించారు శ్రీ ఉత్తమ్ మహేశ్వరీగారు. మన జీవితాలను మలుపుతిప్పే విలువైన, అరుదైన ఈ ప్రవచనాలను తెలుసుకొని ఆరోగ్యాన్ని, ఔన్నత్యాన్ని పొందుదాం. (హరేకృష్ణ)

రామ్‌శరణ్ ప్రభూజీ అడిగారు ప్రవచనానికి ముందు మిమ్మల్ని సభికులకు ఎలా పరిచయం చెయ్యాలి అని నేనన్నాను నా పరిచయం చాలా సాధారణమైనది. అందుకని నేనే పరిచయం చేసుకుంటాను. నా క్వాలిఫికేషన్ నా యోగ్యత నేను భారతీయుడను కావటమే. భారతీయతయే నా యోగ్యత. నేను ఇండియన్‌ను కాదు ఇది నా రెండవ క్వాలిఫికేషన్. భారతీయుడికి, ఇండియన్‌కి భేదం గుర్తించగలిగినవారు నా క్వాలిఫికేషన్‌ని అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. ఇండియాలో చదువుకోవటం వలన జ్ఞానం లభిస్తుంది. మీరు పుస్తకాలు చదవండి. మీకు డిగ్రీలు లభిస్తాయి కానీ భారతావనిలో సేవతో జ్ఞానం లభిస్తుంది. నేను 10 సంవత్సరాల పాటు గోవులను సేవించాను. ఈ 10 సంవత్సరాల గోసేవ వల్ల నాకు జ్ఞానం లభించింది. నాకు లభించిన జ్ఞానం ఏమిటి అంటే నేను మా అమ్మ కడుపులో వున్నప్పుడు మా అమ్మకు క్షయవ్యాధి సోకింది. అందుకు చికిత్సగా ఆ రోజుల్లో 90 ఇంజెక్షన్లు చేసేవారు. మా అమ్మకు అలాగే చేశారు. ఇక ఆ

తర్వాత ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే నేను పుట్టిన తర్వాత నాకు టి.బి.సోకకుండా ఉండాలంటే నాకు తల్లిపాలు పట్టకూడదు అని డాక్టర్లు చెప్పారు. అంటే తల్లి కడుపులో ఉండగా టి.బి.రాని బిడ్డకు తల్లిపాలు త్రాగటం వలన వస్తుందట. అలా నాకు తల్లిపాలు పట్టలేదు. ఈ కారణం చేత నేను 38 ఏళ్ళవరకూ రోగగ్రస్థునిగానే ఉన్నాను. ఈ మధ్యలో ఆవును సేవించే భాగ్యం లభించింది. గోమాతకృపతో నేను కేవలం ఒక్కనెలలోనే ఆరోగ్యవంతుడిని అయ్యాను. కేవలం నేను నయం కావడమే కాదు. గోమాత నాకు ఏ జ్ఞానాన్ని అయితే ప్రసాదించిందో ఆ జ్ఞానం వేలాది మందికి ప్రయోజనాన్ని కలిగించింది. వేలమంది నయమయ్యారు. జ్ఞానాన్ని పొందటానికే మీరు ఇది తెలుసుకుంటున్నారు. మరి మీరు నువ్వు ఏ యూనివర్శిటీలో చదివావు అని అడిగితే సమాధానం చెప్పడం కష్టమే. నేను చదివినది గో విశ్వవిద్యాలయంలో. ఆవుకు మేత తినిపించాను. ఇదే నా యోగ్యత. ఆవుకు స్నానం చేయించాను. ఆవు పేడను ఎత్తాను. ఇదే నా యోగ్యత. దీనితో పాటు ఆవుపాలు త్రాగాను. ఆవునెయ్యి తిన్నాను. ఇది మరో క్వాలిఫికేషన్. మీరందరూ భక్తులు. భగవంతుడు భక్తవత్సలుడు. అందుకే తాను భక్తుడిని ప్రేమిస్తూ ఉంటాడు. నాపై భగవంతునికి ఎందుకంత ప్రేమ అంటే నేను పతితుడిని తాను పతితపావనుడు. అంతకు మించి చెప్పదగిన ప్రత్యేకత ఏమీ లేదు. ఇక గోమాత ప్రసాదించిన జ్ఞానాన్ని తెలియజేసే ముందు ఒక చిన్నకథ చెబుతాను.

మీరంతా ఆ కథను వినేవుంటారు. భాగవత మాహాత్మ్యంలో ఈ వృత్తాంతం వుంటుంది. నారదుడు భూమిపై సంచరిస్తూ ఉంటాడు. అలా సంచరిస్తూ తాను, విలపిస్తున్న ఒక యువతిని చూస్తాడు. ఆమె ఒడిలో ఇద్దరు వృద్ధులు వుంటారు. నారదుడు వెళ్ళి అమ్మా మీకు వచ్చిన కష్టం ఏమిటి? ఈ ఇరువురు వృద్ధులు ఎవరు? నీకు ఏమౌతారు ? అని అడుగుతాడు. దానికి ఆమె నేను భక్తిని. ఈ ఇరువురు నాపుత్రులైన జ్ఞాన, వైరాగ్యములు అని చెప్తుంది. ఈ వింత చూసి నారదుడు ఆశ్చర్యపోతాడు. పుత్రులు వృద్ధులు, తల్లి యువతియా ? ఇదెలా సాధ్యం అంటాడు. ఇదే నాకూ అర్థం కాని సమస్య. నేను ఎంతోమందిని ఈ ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని అడిగాను. అయినా ఎవ్వరూ దీనికి సమాధానం చెప్పలేక

పోయారు. అందుకే నేను ఏడుస్తున్నాను అనడంతో అప్పుడు భాగవతకథా శ్రవణం జరుగుతుంది. తద్వారా భక్తితో పాటు జ్ఞాన వైరాగ్యములు కూడా పరిపుష్టిని పొందుతాయి. ఈ రోజు గోమాత పరిస్థితి ఇలాగే వుంది.

మనదేశంలో సంత్ మహాత్ములు, గోవులో 33 కోట్ల దేవతలు వున్నారు అని చెబుతూ వుంటారు. అలాగే మనం కూడా ఎక్కడకైనా వెళుతున్నప్పుడు మనకు దారిలో ఆవు కనపడితే ఆవుపై నిమిరి ఆ చేతిని శిరస్సుకు హత్తుకుంటాం. కేవలం మనదేశంలోనే ప్రతి ఏటా మూడుసార్లు పండుగ రోజుల్లో గోవును పూజించటం జరుగుతుంది. మకరసంక్రాంతి రోజు పూజ జరుగుతుంది. గోవత్స ద్వాదశిరోజు పూజ జరుగుతుంది. గోపాష్టమి రోజు కూడా పూజ జరుగుతుంది. దీనితో పాటు ఏ శుభకార్యాన్ని ప్రారంభించాలన్నా గోమాతను పూజించటం జరుగుతుంది. కేవలం ఈ దేశం మాత్రమే గోవత్సము నుంచి (లేగదూడ నుండి) వచ్చేమాటను మన మాటలలో చేర్చుకుంది. లేగదూడ మా అంటుంది. మనం కూడా మన తల్లిని మా అనే పిలుస్తాం. ప్రపంచంలో కేవలం మనదేశంలో మాత్రమే, కటిక దరిద్రుడు కూడా తాను వండుకున్న దానిలో ఒక రొట్టెను ఆవుకోసమని ప్రక్కన పెడతాడు. దానిని గోగ్రాసం అని పిలుస్తారు. కేవలం మనదేశంలో మాత్రమే ఆవు అమ్మగా పిలువబడుతుంది. ఇదంతా మనకు తెలిసిన విషయమే. మరోప్రక్క మీకు తెలుసో తెలియదో ఇదే దేశంలో ప్రతిరోజు 50 వేల ఆవులు నరకబడుతూ ఉన్నాయి. అది కూడా ప్రపంచంలో ఎక్కడా చంపబడనంత దారుణంగా చంపబడుతూ ఉన్నాయి. అవును ఆవులను చంపుతున్నంత కఠోరంగా మేకలను, గేదెలను కూడా చంపరు. ఇది చూసి నా కనిపించింది మనదేశంలో గోమాతపై భక్తిమాత్రం ఎంతో పరిపుష్టిగా వుంది. కానీ ఆ భక్తి అనే తల్లికి పుట్టిన జ్ఞానవైరాగ్యములనే బిడ్డలు మాత్రం శుష్కించిపోయి వున్నారు అని. అందుకే మనదేశంలో ఈ దుర్దశ. మరొక విషయం. ఇప్పుడు ఇక్కడ జరుగుతున్నది ఒక ప్రవచనం కాదు. ఇదొక క్లాస్. ఇదొక తరగతి. గోమాతకు చెందిన జ్ఞానం మనకు కలగడం. ఏ కారణాల చేత గోహత్య జరుగుతూ వుందో వాటిపై వైరాగ్యం కలగడం. ఈ తరగతి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక ప్రారంభిద్దాం.

2. గోమాత మహాత్మ్యం

గోమాత మహిమ ఏమిటి మనిషికి ఎవరి మహిమ అయినా ఎప్పుడు అవగతమవుతుంది ? అది తన స్వార్థాన్ని నెరవేర్చినపుడే, అందులోని మహాత్మ్యం మనకి అర్థమవుతుంది. ఈ రోజు అనారోగ్యం ఒక పెద్ద సమస్య. లక్షల రూపాయలు వెచ్చిస్తూ వున్నా ఆరోగ్యం మాత్రం అందడం లేదు. జనులు ఆసుపత్రి నుంచి ఆసుపత్రికి తిరుగుతూనే వున్నారు. ఏ ఆసుపత్రిలో ఆరోగ్యం దొరుకుతుందా? డబ్బులిచ్చి కొనుక్కుందాం అని. కానీ వారికి ఎక్కడా ఆరోగ్యం దొరకడం లేదు. అందుకే ఆరోగ్యం చాలా విలువైనది అయిపోయినది. ఎందుకంటే ఏ వస్తువు దొరకటం చాలా కష్టమో అది చాల విలువైనది అవుతుంది. అటువంటి విలువైన అంశం గోమాత కృపవల్ల ఎంత తేలికగా లభిస్తుందో తెలుసుకుందాం.

మా అమ్మకు పక్షవాతం వచ్చింది. ఉన్నట్లుండి ముఖమంతా వంకరగా తిరిగిపోయింది. అలా జరిగిన వెంటనే నేను ఆవునెయ్యిని రెండు రెండు చుక్కలు ఆమె ముక్కులో వేశాను. అలా వెయ్యడంతో కేవలం 15 నిమిషాలలోనే మా అమ్మ ముఖం సాధారణస్థితికి వచ్చింది. పక్షవాతం వచ్చిన ఎంతోమందిపై మేము ఇది ప్రయోగించి చూశాం. అలాగే చాలా గొప్పవ్యక్తి వున్నారు. విద్యాభారతి అనే సంస్థ వుంది. ఆ సంస్థకు చెందిన చాలా పాఠశాలలు దేశమంతటా ఉన్నాయి. ఆ సంస్థ జాయింటు సెక్రటరీకి ఒకసారి ఒక దుర్ఘటనలో చెవిపొర చిరిగిపోయింది. డాక్టర్లకు చూపిస్తే వారన్నారు దీనికి ఆపరేషన్ ఒక్కటే మార్గం అన్నారు. సర్జరీ తప్ప మార్గం లేదు అన్నారు. 40వేలు అవుతుంది అన్నారు. నాకు ఫోను వచ్చింది. మీ "కౌ" థెరపీలో ఏదైనా చికిత్స వుందా అన్నారు. నేను వారికి చెప్పాను మీరు నిశ్చింతగా వుండండి. మీ ముక్కులో ఆవునెయ్యిని వెయ్యడం మొదలు పెట్టండి అని చెప్పాను. వారు అన్నారు చెవి పొర ఛిద్రమైతే ముక్కులో ఆవునెయ్యి వేయటం ఏమిటి ? ఒకసారి వేసి చూడండి అన్నాను నేను. మీరు ఆవునెయ్యిని ముక్కులోనే వెయ్యండి. చెవిలో వెయ్యకండి. వేరే ఇబ్బందులు వస్తాయి అని చెప్పాను. అలా ఆయన ముక్కులో ఆవునెయ్యి చుక్కలు వెయ్యటం

మొదలు పెట్టాడు. కేవలం 20 రోజులలో తన చెవిపొర అతుక్కుపోయింది. ఆయన మళ్ళీ పరీక్ష చేయించుకోవటానికి డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు పరీక్ష చెయ్యటంతోటే డాక్టరు అన్నారు. "అద్భుతం నా జీవితంలో మొట్టమొదటిసారి సర్జరీ లేకుండా, శస్త్రచికిత్స చెయ్యకుండా చెవిపొర జోడించటం అన్నది చూడలేదు అని" ఆయన ఆశ్చర్యపోయారు.

అలాగే నా మిత్రుడు ఒకాయన ఉన్నాడు. ఆయన తండ్రికి బ్రెయిన్‌లో కొన్ని క్లాట్స్ మెదడులో కొన్ని కణతులు ఏర్పడుతూ ఉన్నాయి. దానితో ఆయన ఉన్నపాటున పడిపోతూ వుండేవారు. డాక్టరు దగ్గరకి తీసుకెళ్ళేసరికి వీరికి వెంటనే శస్త్రచికిత్స చేయించండి. ఎందుకంటే ఇలా ఉన్నట్టుండి పడిపోవటమనేది పెరిగిపోతోంది. ఆపైన వీరు శాశ్వతంగా మంచానికి ఉండిపోవలసి వస్తుంది అనేవారు. మరి దీనికి ఎంత ఖర్చు అవుతుంది అని అడిగితే ఆపరేషన్‌కు లక్షా పాతిక వేలు, పై ఖర్చులతో కలసి రెండు లక్షలదాకా అవుతుందని అన్నారు. మరి ఇందులో ఉన్న రిస్క్ ఏమిటని అడిగితే ఆపరేషన్ విజయవంతమైతే 5 సంవత్సరాల తర్వాత ఇతను మంచానికి పరిమితమవుతారు. ఆపరేషన్ విఫలమయితే ఇప్పటినుంచే ఇతను మంచానికి పరిమితమవుతారు. రెండులక్షలు ఖర్చుపెట్టిన తర్వాత కూడా మళ్ళీ లేవలేకపోవడం ఏ పేదవ్యక్తి అయినా అందుకు సాహసించగలడా ? ఇది విన్న అతనికి దిక్కుతోచని పరిస్థితి అయ్యింది. తర్వాత నాతో పరిచయం ఏర్పడి ఈ ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు ఇది చాలా సాధారణమైన విషయం అన్నాను. మరి చికిత్స ఏమిటి అంటే ముక్కులో ఆవునెయ్యి వెయ్యమన్నాను. దానితో పాటు గోమూత్రం తాగించమని చెప్పాను. గోమూత్రంతో తయారు చేసిన ఔషధం ఒకటి లభిస్తుంది. "పునర్నవాది అర్క్" దానిని త్రాగించమని చెప్పాను. దానితోపాటు కొన్ని చిన్న చిన్న గృహవైద్యాలు తెలియజేశాము. ఈ మూడు విషయాలు మాత్రమే చెప్పాను. ఇవి అనుసరించిన కేవలం 15 రోజులలోనే ఆయన తండ్రిగారు పూర్తిగా నయమయిపోయారు. ఇప్పటికి 4-5ఏళ్ళు గడిచింది. ఒక్కసారి గూడా ఆయన క్రిందపడటం అనేది జరుగలేదు. ఈ క్రమంలోనే మరొక విచిత్రం జరిగింది.

ఆయన తండ్రిగారికి గత 30 సంవత్సరాలుగా వాసన గుర్తించబడేది కాదు. ఆయన ముక్కులో ఆవునెయ్యి వెయ్యడం ప్రారంభించిన 3 రోజుల నుంచే ఆయన వాసనలను గుర్తించడం మొదలయ్యింది.

అలాగే ఒక ప్రాంతంలో ఒక ఉపన్యాసం ఇచ్చాను. తర్వాత ఒక వ్యక్తి ఒకటిన్నర నెలలుగా కోమాలో వున్న తన తల్లిగారి ముక్కులో ఈ దేశవాళీ ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేశాడు. ఇలా చేసిన కేవలం 3 గంటలలోనే ఆమె కళ్ళు తెరచింది. ఇప్పుడు ఆలోచించండి. లక్షల రూపాయలు వెచ్చించినా నయంకాని రోగాలు ఏ రోగాల విషయంలో డాక్టర్లు నిస్సహాయులు అయిపోతారో ? రోగులూ అలసిపోతారో ? అటువంటిరోగాలు కేవలం రెండు రెండు చుక్కలు చొప్పున ముక్కులో నెయ్యి వెయ్యడంతోనే నయమయిపోతాయి. నేయి బిందువులే ఇంత విలువైనవి అయితే ఇక ఆ నెయ్యి ఎంత విలువ అయి వుంటుంది. ఏ నెయ్యి ఇంత విలువైనదో ఆ నెయ్యిని ప్రసాదించిన గోమాత ఇక ఎంత విలువైనది.

అటువంటి గోవుకు ఎవరైనా వెలకట్టగలరా నేనొకసారి లెక్కలు కట్టి చూశాను. ఒక ఆవు దాదాపు 20 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. ఈ ఇరవై ఏళ్ళలో దాదాపు మనకు 70 లక్షలు విలువచేసే ఫలం ఇస్తుంది. కానీ దురదృష్టం ఏమిటంటే ఏ ఆవుపాలు అమృత తుల్యమో ఏ పాలకు మనం లీటరుకు రూ.100-00లు ఇచ్చినా తక్కువే అవుతుందో ఆ పాలను మాత్రం మనం కొనము. కానీ పెప్సీ దాన్ని ఉచితంగా ఇచ్చినా దాని ఖర్చు ఎక్కువే ఎందుకంటే అది విషం. దానిని మనం 300 మి.లీ.ను 12రూపాయల చొప్పున లీటరు 40 రూపాయిల చొప్పున చెల్లించి విషాన్నయితే కొనుకుంటాం గానీ ఏ అమృతాన్ని కొనటానికైతే 100 రూపాయలు కూడా తక్కువే అవుతుందో దాని జోలికే వెళ్ళము. ఆలివ్ ఆయిల్ దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో మనకు తెలియనే తెలియదు. అయినా దాన్ని రూ.1000/-లు చొప్పున కొనుక్కొస్తాం. కానీ దేశవాళీ ఆవునెయ్యిని కొనాలంటే మాత్రం ఇది తింటే లావు అయిపోతామేమో అని ఆవునెయ్యి తినటం వలన కొలెస్ట్రాల్ పెరగదు కదా అని ఆలోచిస్తాం మనం. సరే ప్రస్తుతం తినే విషయాన్ని ప్రక్కన పెడదాం. ముందుగా ఈ బిందువుల మహత్తును గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ ఆవునెయ్యి చుక్కల గురించి మొదలు మాత్రమే అయ్యింది. ఇంకా చాలా వుంది.

కొందరు తలనొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటారు. పార్శ్వపునొప్పి (మైగ్రేయిన్) ఉన్నవారు ముక్కులో దేశవాళీ ఆవునెయ్యి చుక్కలు వెయ్యటం మొదలు పెట్టండి. నేను ప్రత్యక్షంగా చూశాను. ఎంతోదారుణమైన శిరోవేదనతో బాధపడుతున్న వారు ముక్కులో నేతి చుక్కలు వెయ్యటం తోటే క్రమంగా గంటలోనే ఆ తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. అలా నేతి చుక్కలు వెయ్యటం కొంతకాలం కొనసాగిస్తే పార్శ్వపు నొప్పి పూర్తిగా తొలగిపోతుంది. కొందరికి చికాకుగా వుంటుంది. అటువంటి వారు ముక్కులో ఆవు నేతి చుక్కలు వెయ్యాలి. కొందరికి రాత్రి నిద్రపట్టదు, వారు కూడా ముక్కులో ఆవు నెయ్యి చుక్కలు వేసుకోవాలి. అలాగే సైనస్ సమస్య వున్నవారు కూడా ముక్కులో ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేసుకోవాలి. చాలా మంది సైనసైటిస్ రోగులు చెబుతూ వుంటారు. కొందరికి తుమ్ములు మొదలయ్యాయంటే 25-30 తుమ్ములు ఒకదాని వెంట ఒకటి వస్తూనే ఉంటాయి. అటువంటివారు ఈ ఆవు నెయ్యి చుక్కలు ఏ రాత్రి వేసుకున్నారో ఆ తర్వాతి రోజు నుంచే తుమ్ములు పూర్తిగా ఆగిపోయాయి. నేను మీకు ముందుగానే చెప్పాను. ఇప్పుడు మీకు తెలియజేస్తున్నదంతా పుస్తకాలు చదివి చెపుతున్నది కాదు. ఇవి ప్రత్యక్ష నిదర్శనాలు. వేలమంది స్వయంగా తమ జీవితాలలో అనుభవించిన సత్యాలను మీముందుంచుచున్నాను. అందుకే మీలో ఎవరికైనా సైనసైటిస్ ఉన్నా, మీ పరిచయస్తులకు ఉన్నా ఈ రోజు రాత్రే ఇలా ప్రయోగించి చూడమనండి. అలర్జిక్ ఆస్తమా ఉన్నవారికి ముక్కులో దేశవాళి ఆవునెయ్యి చుక్కలు వెయ్యటం మొదలు పెట్టి చూడండి. ఇక ఎలర్జీయే వుండదు. అలాగే స్మరణ శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారు, మతిమరుపు ఎక్కువగా ఉన్నవారు కూడా ఇలా ప్రయోగించి చూడండి. అలాగే ఎవరికి అయితే స్మరణశక్తి పూర్తిగా పోయిందో, ఎవ్వరినీ గుర్తుపట్టలేనంత మానసిక స్థితిలో ఉన్నవారు తమ మస్తిష్కంలోని డేటా పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోయినవారు, అటువంటి వారి విషయంలో నేను చూశాను.

ఒక అమ్మగారు రెండు రోజులుగా ఎవ్వరినీ గుర్తుపట్టే స్థితిలో లేరు. అటువంటి వారికి రాత్రిపూట ముక్కులో ఆవునెయ్యి చుక్కలు వెయ్యటంతోటే తర్వాతి ఉదయం నుంచే ఆమె గుర్తుపట్టటం మొదలుపెట్టారు. డాక్టర్లను ఈమె ఎప్పటికి కోలుకుంటారు అని అడిగితే ఆమె తీవ్రమైన షాక్‌కి గురయ్యింది. ఈమె కోలుకోవటానికి కొంత సమయం పడుతుంది అన్నారు. కానీ మరుసటిరోజు నుంచే ఆమెకు స్మృతి రావటంతో అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఇక రెండవరోజు కూడా అలా ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేసేసరికి పూర్తిగా మెమరీ తిరిగి వచ్చింది. కాబట్టి ఇది మెమరీ విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తగా పనిచేస్తుంది. ఇక మనమంతారా జన్మజన్మాంతరాలను మరచిపోయిన వాళ్ళం. మనం ముక్కులో నెయ్యి వేసుకోవటం మొదలు పెడితే ఈ విస్మృతి నుంచి బయటపడి క్రమక్రమంగా శ్రీకృష్ణునితో మనకు ఒకనాడు ఉన్న సంబంధాన్ని కూడా గుర్తించగలుగుతామేమో. ఎందుకంటే అర్జునుడు శ్రీకృష్ణునితో నీవు ఈ మధ్యకాలంలోనే కదా పుట్టినది. అటువంటి నీవు వివస్వంతునికి జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించడం ఎలా సాధ్యమైంది అని అడిగితే శ్రీకృష్ణుడు అంటాడు. నీకు కేవలం ఈ జన్మమాత్రమే గుర్తుంది. నాకు ఎన్నో జన్మల స్మృతి వుంది అని. మనం మనలోని సాత్వికతలోపించడం వల్ల ఈ జన్మస్మృతులను కూడా పోగొట్టుకుంటున్నాము. గోఘృతం పరమ సాత్వికం. అందుకే మనం ప్రయోగించి చూస్తే తెలుస్తుంది.

మనం ముక్కురంధ్రంలో ఆవునెయ్యి వేయటం వలన ఏమి జరుగుతుంది? ఈ భ్రుకుటిన నడుమ రెండు కనుబొమ్మల మధ్య ఆజ్ఞా చక్రం ఉంటుంది. అది శరీరంలోని క్రియలన్నింటినీ ఆజ్ఞాపిస్తుంది. నియంత్రిస్తుంది. ఇలా శుద్ధమైన ఆవునెయ్యి చుక్కలను ముక్కులో వేసుకోవడం వలన ఈ ఆజ్ఞా చక్రం జాగృత మౌతుంది. దానిలోకి ప్రాణం ప్రవేశిస్తుంది. ఈ ఆజ్ఞాచక్రంలో ప్రాణం తగ్గటం వల్లనే శరీరంలోని వివిధ క్రియలను అది సక్రమంగా నియంత్రించలేక పోతుంది. అందులోకి ప్రాణశక్తి చేరడం వలన అది మరలా శరీరక్రియలను సక్రమంగా నియంత్రించ గలుగుతుంది. ఈ విధంగా ఈ ఆజ్ఞాచక్రం జాగృతమవుతుంది. ముక్కులో ఈ ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేసుకున్న తర్వాత లోపలికి పీల్చుకోకూడదు.

పీల్చుకుంటే అది ముందుకు వెళ్ళిపోతుంది. దాని పాత్రను అది నిర్వర్తించలేదు. అలా ముక్కులోనే ఉండి నెమ్మది నెమ్మదిగా రాత్రంతా మీకు నిద్రపోయినా రాత్రంతా మీ ప్రాణశక్తి మీ ఆజ్ఞాచక్రానికే అందుతుంది. ఇలా నెయ్యి వేసుకున్న వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకూడదు. అలాగే ఇక వేరే మాటలు కూడా మాట్లాడకూడదు. ముక్కులో ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేసుకుని ఒక ఐదు నిమిషాలు ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఉండిపోవాలి. తలక్రింద దిండు తీసివేయాలి. ఆ తర్వాత ఈ నేతి చుక్కలు వేసుకుని పడుకోవాలి. మీరు యోగాభ్యాసం చేసేవారయితే ఇలా ముక్కులో నెయ్యి వేసుకోవటం అనేది అద్భుతమైన ప్రయోజనాన్ని ఇస్తుంది. ఇప్పటివరకూ మీరు ఏవైతే యోగక్రియలు చేస్తూ ఉన్నారో వాటినే ఈ విధంగా ముక్కులో ఆవునేతిచుక్కలు వేసి తర్వాత చేసి చూడండి. ఆ తేడాని మీరే గుర్తించ గలుగుతారు. పగటికి రాత్రికి ఉన్నంత తేడా ఉంటుంది. రెండింటికి మధ్య ఇత్తడికి పుత్తడికీ మధ్య ఉన్నంత తేడా ఉంటుంది. ఈ అద్భుతమైన ప్రాణశక్తే గోమూత్రంలో ఉంది.

ఇక స్త్రీలకు మన శాస్త్రాలలో ఒక గొప్ప స్థానం ఇవ్వబడింది. మనకు తలకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు ఉంటే తల్లులకు తలకు పై భాగానికి సంబంధించిన ఇబ్బందులు వుంటాయి. అంటే వెంట్రుకలకు సంబంధించిన సమస్యలు వుంటాయి. జుట్టురాలుతుంది అని వాళ్ళు వేల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తూ వుంటారు. నాకు ఆశ్చర్యం కలిగే విషయం ఏమిటంటే బట్టతల మగవాళ్ళకు ఎక్కువగా వస్తుంది కానీ ఆ విషయంలో ఆడవాళ్ళే ఎక్కువగా చింతిస్తూ వుంటారు. నేను మీకు భరోసా ఇస్తున్నాను. మీరు ఈ రోజే ఆవు నెయ్యి బిందువులను వేసుకోవటం మొదలు పెట్టండి. నెలరోజులలోగా మీ జుట్టురాలడం తగ్గిపోతుంది. ఈ మధ్యనే మేము కొందరి పురుషులపై ప్రయోగించి చూడటం జరిగింది. ముక్కులో ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేసుకోవటం తోటే నెలరోజులలో పురుషులలో వెంట్రుకలు మళ్ళీ పుట్టడం మొదలయ్యింది.

ఇస్కాన్‌లోకి వచ్చి ముండనం చేయించుకున్నవారి సంగతి కాదు నేను చెబుతున్నది. అందుకే ఈ సమస్యకు ఆవునెయ్యిని ప్రయోగించి చూడండి.

ఇంకొక సమస్య. ఫ్రోజన్ షోల్డర్ 5 రోజులలో శస్త్రచికిత్సకు సిద్ధమవుతున్న రోగికి ముక్కులో ఆవునెయ్యి వెయ్యటంతోటే రెండు రోజులలోనే వారి నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. కంటిలో మీకు ఏదైనా మంటగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే మీరు ముక్కులో నేతి చుక్కలు వేసుకుని చూడండి. మీకు చెవి నుంచి చీముకారుతున్నా కంటిలో ఏదైనా సమస్య వున్నా ముక్కులో సమస్య ఏదైనా ఉన్నా, తలనొప్పి ఉన్నా ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కాలర్‌బోన్‌కు పైభాగంలో ఏ సమస్యవున్నా ముక్కులో దేశవాళి ఆవునెయ్యి చుక్కలు వెయ్యటం మొదలు పెట్టండి. ఎంత అద్భుతమైన పరిణామాలు వుంటాయో మీకే తెలుస్తుంది. అయితే ఒక్క రోగం యొక్క ప్రభావం మాత్రం శరీరం అంతటి మీద పడుతుంది. దాని పేరే, టెన్షన్. ఆందోళన టెన్షన్ పెరిగితే మధుమేహం, (డయాబెటిస్) పెరుగుతుంది. టెన్షన్ పెరిగితే ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. ఎంతోమంది నడుమునొప్పి వుందని మోకాళ్ళ నొప్పి వుందని చెప్తూ వుంటారు. టెన్షన్ పెరిగినప్పుడు ఆ నొప్పి మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. టెన్షన్ వున్న రోగులు కొందరు చెప్పినది ఏమిటంటే టెన్షన్ వచ్చినపుడు వారి నరాలు ఎంతగా ఉబ్బిపోతాయంటే ఎదుటి వారికి స్పష్టంగా కనిపిస్తూ వుంటాయి. చిటికిన వ్రేలంతగా అవి ఉబ్బిపోయి అవి పగిలి రక్తమంతా బయటకు చింది పోతుందేమో అనిపిస్తుంది. అటువంటివారు చెప్పారు. ఈ స్థితిలో వారు ఆవునెయ్యి చుక్కలు ముక్కులో వేసుకోవటంతోటే 10 నిమిషాలలోనే వారి టెన్షన్ నుండి ఉపశమనం లభించింది. అందుకే ఈ సమస్యకూ మీరు ప్రయోగించి చూడండి. ప్రస్తుతం మనమున్న పరిస్థితులలో టెన్షన్ ఎలాగూ వస్తుంది. ఇలా టెన్షన్ వున్నప్పుడు మీరు ముక్కులో దేశవాళీ ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేసి చూడండి. వెంటనే దాని యొక్క సత్ ప్రభావం మీరు గమనించగలుగుతారు.

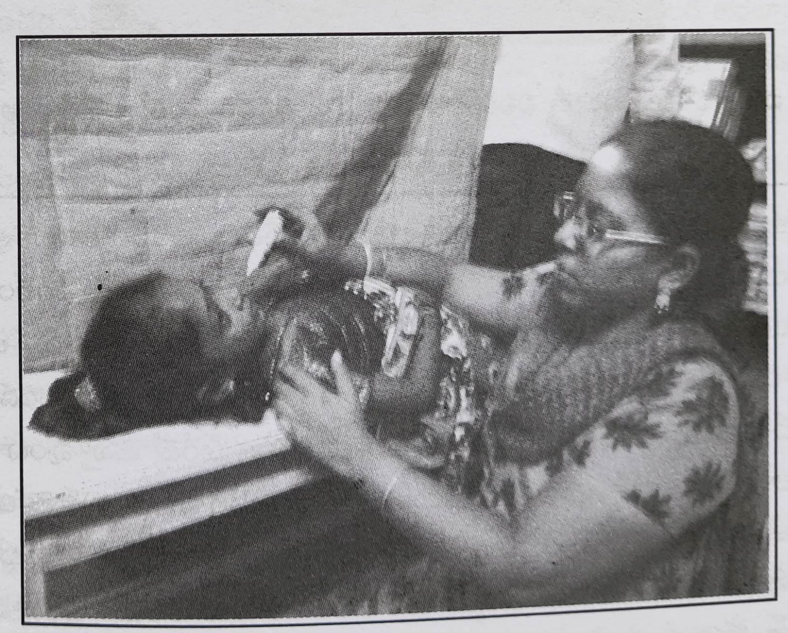
ఈ మధ్య పిల్లలు హైపర్ యాక్టివ్ అయిపోతున్నారు. అందుకు కారణం లేకపోలేదు. మనం మన ఇళ్ళలో ఈ ఇడియట్ బాక్స్‌ను పెట్టాము కదా పిల్లలు. దానిలో కార్టూన్‌లను చూసి చూసి వారూ కార్టూన్‌లుగా మారిపోతున్నారు. అక్కడ వాస్తవంగా జరిగేది ఏమిటంటే టి.వీ.లోని ప్రసారమయ్యే కార్యక్రమాలు ఎంత వేగంగా మారిపోతాయంటే వాటిని చూస్తున్న మనకు ఆలోచించే అవకాశమే





ఆవునెయ్యి చుక్కలు ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునేటప్పుడు రెండు ముక్కలలో రెండు చుక్కలు చొప్పున వేసుకొనుట

ఆవు నెయ్యి





బాల్యంలో పిల్లలందరూ చిలికితీసిన ఆవు వెన్న తినడం ఎంతో ఆరోగ్యం అని ఆచరించి చూపిన శ్రీకృష్ణుడు

చిక్కదు. దానితో పిల్లలు పూర్తిగా హైపర్ యాక్టివ్‌గా అయిపోతారు. అలా అయినప్పుడు ఏం జరుగుతుంది. వాళ్ళలో రెండు ఆలోచనలకు మధ్య సంబంధం ఉండదు. ఒక ఆలోచన వస్తుంది. దానికి తగ్గట్టు ప్రవర్తిస్తూ వుంటారు. ఉన్న పాటున మరో ఆలోచన వస్తుంది. ఈ రెండింటికీ అసలు సంబంధమే వుండదు. ఇదే హైపర్‌యాక్టివిటీకి సంకేతం. ఏదో పనిచేస్తూ చేస్తూ మరేదో చేస్తూ వుంటారు. ఇలా మనకు కలల్లో జరుగుతూ వుంటుంది. కలల్లో మనం మందిరానికి వెళతాం, భజనపాడుతూ వుంటాం. పాడుతూ పాడుతూ ప్రసాదం తినేస్తూ వుంటాం. ప్రసాదం తింటూ తింటూ ఎక్కడో బజారులో బఠానీలు తింటూ ఉంటాము. ఇలా పరస్పర సంబంధం లేకుండా ఏదేదో అయిపోతూ వుంటుంది. కలలో

ఒక్కోసారి ఏం జరుగుతుందంటే వాళ్ళు ఎక్కడో నించుని ఏదో తింటూ వుంటారు. ఉన్న పాటున ఏదో ఊళ్ళో ప్రత్యక్షమవుతూ వుంటారు. ఏ సంబంధమూ ఉండదు. ఇలా ఆలోచనల మధ్య లింకు లేకపోవటాన్ని హైపర్ యాక్టివ్ అంటారు. ఇక ఈ మధ్య పిల్లలు అయితే చాలా అతిగా హైపర్ యాక్టివ్ అయిపోతూ వున్నారు. ఒక పక్క వాళ్ళు అలా అవ్వటానికి ఆహారపు అలవాట్లు కారణం. ఇలా మరెన్నో కారణాలు వున్నాయి. వాటిని గురించి తర్వాత చూద్దాం. వారికీ ముక్కులో నేతి చుక్కలను వేయటం మొదలు పెట్టండి. హైపర్ యాక్టివిటీ తగ్గిపోతుంది.

3. స్వచ్ఛమైన నెయ్యి

నేను మీకు ఇంతసేపు నేతిచుక్కలు, నేతిచుక్కలు అని చెపుతున్నాను కదా! ఇంతకీ అసలు ఆ నెయ్యి ఏమిటో ఇప్పుడు అర్థం చేసుకుందాం.

రెండు పదార్థాలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం బజారులో నెయ్యి పేరుతో అమ్ముడు పోతున్నది. అసలు నెయ్యి కానే కాదు. అసలు సిసలైన నెయ్యి అనేది బజారులో లభించడమే లేదు. పాల నుంచి క్రీమ్‌ను తీస్తారు. ఆ క్రీమును బటర్ అంటాం. మన యశోదమాత పెరుగును చిలికి తీసిన దానిని వెన్న అంటాము. కాబట్టి బటర్ మరియూ వెన్న ఈ రెండూ ఒకటే కాదు. వేరు వేరు, ఈ విషయం గుర్తుంచుకోండి. అందుకే అమూల్ వాళ్ళు ద టేస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా అని ఎంతగా చెప్పినా అది టేస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా కాదు మరి టేస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా ఏమిటి వెన్న అది పెరుగును చిలికితే వస్తుంది. వెన్నలో ఉన్న గుణాలు బటర్‌లో లేవు. వెన్న తినవలసిన పదార్థం ఇక బటర్ అనేది కొట్టవలసిన పదార్థం. మనం మాటల్లో అంటూ ఉంటాం కదా! బాస్‌కు మస్కా కొట్టాలి అని. ఆ మస్కానే బటర్ కాబట్టి తినవలసిన పదార్థం వెన్నమాత్రమే బటర్ కాదు. నెయ్యి ఈ వెన్నతో తయారు అవుతుంది. బటర్ తోటి తయారయ్యేది బటర్ ఆయిల్ మాత్రమే. బజారులో అత్యంతశుద్ధంగా ఏదైనా దొరుకుతుంది అంటే కూడా అది బటర్ ఆయిల్ మాత్రమే. బటర్‌ను మనం మన పిల్లలకు తినిపించినట్లయితే మనమూ లావెక్కుతాం. మస్తిష్కాలు మొద్దుబారతాయి. అదే మన పిల్లలకు వెన్న

తినిపించినట్లయితే ప్రపంచంలో నేటివరకు వెన్నను మించిన టానిక్ మరొకటి తయారే కాలేదు.

అందుకే శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఏమి చేశాడు. ఈ టానిక్ రాక్షసుడైన కంసుని దగ్గరకు ఎందుకు వెళ్ళటం. ఆతనికెందుకు ఈ విలువైన టానిక్‌ను ఇవ్వటం. మనం ఇవ్వవలసినది గోపాల బాలురకు అని వెన్న కుండలను పగులగొట్టడం చేశాడు. వెన్నకుండలను పగులకొట్టడం వలన ఆయనకంటూ మరో ప్రయోజనం లేదు. అందులోని వెన్న ఎంతో విలువైనది. ఆ వెన్నను తినడం వల్ల శరీరాలు ఆరోగ్యవంతంగా వుంటాయి. మస్తిష్కాలు కూడా సూక్ష్మంగా పనిచేయ గలుగుతాయి. వారి బుద్ధి తీక్షణత పెరుగుతుంది. వారి తేజస్సు పెరుగుతుంది. అటువంటి ఈ వెన్న రాక్షసుడైన కంసుని దగ్గరకు వెళ్ళినట్లయితే రాక్షసుల తేజస్సు పెరుగుతుంది. వారి బుద్ధి పెరుగుతుంది. మన సంప్రదాయంలో అర్హులుకాని వారికి ఏదీ ఇవ్వబడదు. కనుక ఇక వారికి అమృతం వంటి వెన్నను ఎందుకు ఇస్తాడు.

కానీ ఈ రోజు పరిస్థితి ఏమిటి మేరా భారత్ మహాన్ అయ్యింది. సెన్‌క్స్ 17000 పాయింట్లు దాటిపోయింది. ఆర్థికవ్యవస్థ మంచి ఊపుమీద వుంది. కానీ ఎవ్వరి ఇంటిలోనూ త్రాగటానికి మజ్జిగ కూడా లేదు. ఇక వెన్న విషయం చెప్పేది ఏముంది. మనదేశంలో కొన్ని కంపెనీలు లాభాలు గడిస్తూ వుంటే ఆర్థిక వ్యవస్థ పుంజుకుంటుంది అని చెబుతారు. కానీ సగటు మనిషికి కనీస అవసరాలు తీరకున్నా వారికి తిండి కరువైనా అమృత తుల్యమైన పదార్థాలు వారికి అందుబాటులో లేకున్నా పెప్సీ అమ్ముడు పోతున్నందుకు మాత్రం వారు ఎకానమీ భూమ్ అవుతుంది అంటారు. ఎందుకంటే పెప్సీ వాళ్ళ గణాంకాలైతే వార్తాపత్రికల్లో వస్తాయి కానీ వెన్నను అమ్మే వారి గణాంకాలు వార్తాపత్రికల్లో రావు. ఎందుకంటే పెప్సీని ఒక కంపెనీ అమ్ముతుంది. వెన్నను ఒక ఆవును పెంచుకునే వ్యక్తి మాత్రమే అమ్ముతాడు. అందుకే మనదేశం నుండి వెన్నపూర్తిగా మటుమాయం అయిపోయినా ఏ నష్టములేదని భావిస్తారు. అదే ఏ పెప్సీనో, కోక్ కోలానో, మనదేశం నుండి మాయమయితే మాత్రం మనదేశం యొక్క

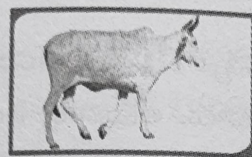
ఇమేజ్ అంతా పోయినట్లు, పేరు ప్రఖ్యాతలన్నీ మంటగలిసినట్లు భావిస్తారు. ఇదీ పరిస్థితి.

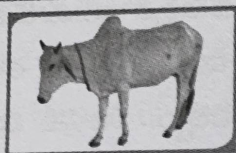
కాబట్టి వెన్నతోటే నెయ్యి తయారవుతుంది. అందుకే మీరొక విషయాన్ని గమనించే వుంటారు. అమ్మగార్లు ఏం చేస్తూ వుంటారు. పాలనుంచి మీగడను వేరు చేసి ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరస్తూ వుంటారు. మన ఇళ్ళలో ఇడియట్ బాక్స్ (టి.వి.) ఒకటి వుంది. దానితోటి మరో రోగముంది దాని పేరు ఫ్రిజ్. ఈ ఫ్రిజ్ వచ్చిన తర్వాతనే మనం, కూడ బెట్టటం మొదలుపెట్టాం. నిజానికి మన సంస్కృతి అపరి గ్రహానికి చెందినదే కానీ ఈ ఫ్రిజ్ వచ్చిన తర్వాత ఈ పరిగ్రహించే అలవాటు బాగా బాగా పెరిగిపోయింది. ప్రతి పనికి మాలిన వస్తువునీ తెచ్చి ఫ్రిజ్‌లో పడేయటం. నాకు బాగా గుర్తు మా చిన్నప్పుడు సాయంకాలం భోజనం అయిపోవటంతోటే దాదాపు 8 గంటల సమయానికి తినడం పూర్తయ్యేది. మా అమ్మ నాతో చెప్పేది. భోజనం చెయ్యగా మిగిలిన పదార్థాలను తీసుకుని వెంటనే బయటకు వెళ్ళి యాచకులకు గానీ, బీదవారికి గానీ ఇవ్వమని చెప్పేది. నేనెప్పుడైనా బద్ధకించి ఇప్పుడు ఎందుకులే రేపు పొద్దున ఇద్దాం అంటే పాచిన అన్నం వారికి పెడతావా అని తిట్టేది. తాజాగా వండిన అన్నాన్నే పెట్టాలి గానీ పాచిన అన్నం వారికి పెడితే ఎలా అని నన్ను మందలించేది. ముందు వారికి పెట్టి తర్వాత వచ్చి పడుకోమనేది. అది నాటి పరిస్థితి. అంటే పాచిన అన్నాన్ని యాచకులకు కూడా పెట్టేవారు కాదు. మరి ఇప్పుడు ఆ పదార్థాలన్ని మనం ఫ్రిజ్‌లో దాచిపెడతాం. ఒకప్పుడు యాచకులకు కూడా ఇవ్వని పదార్థాలను నేడు మనమే తింటూ వున్నాము. అదీ కేవలం ఒక రోజే కాదు 4 రోజుల తర్వాత కూడా.

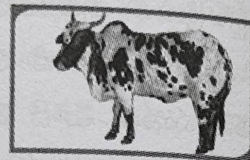
ఇదంతా మన ఇంటికొచ్చి చేరిన మాయల మహమ్మారి ఫ్రిజ్ యొక్క మహత్యమే. ఇలా పాలమీగడను రోజూ ఫ్రిజ్‌లో నిలువబెడుతూ వుంటాము. అది ఎక్కువగా కూడా బెట్టిన తర్వాత ఒక రోజు దానిని తీసి పొయ్యిపై పెట్టి వేడిచేసి నెయ్యి తయారయ్యింది అంటాము. ఇది పొరపాటు. మీరు పాలనుంచి క్రీమ్‌ను తియ్యకండి. పెరుగును చిలికి వెన్న తీయండి. వెన్నతో పాటే పాలను

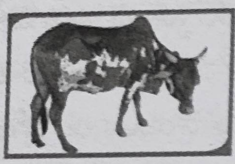
దేశవాళీ ఆవుల 30 రకాల జాతులు

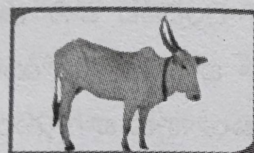

पोंवार
Ponwar
పొన్వార్

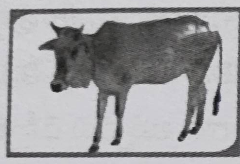

मालवी
Malvi
మాల్వీ

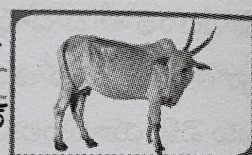

नोगोरी
Nagori
నాగోరి


डोंगी
Dangi
డాంగీ

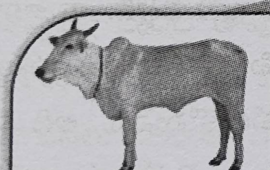

निमारी
Nimari
నిమారీ


खिलारी
Khilari
ఖిలారీ


केनकथा
Kenkatha
కేన్‌కథా


अमृतमहल
Amrithmahel
అమృత్ మహల్


కృష్ణ
कृष्णा
Krishna


ఒంగోల్
ओंगोल
Ongole

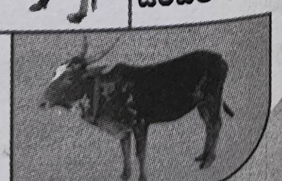

मलेनाडु गिड
Malenadu Gidda
మలెనాడు గిద్ద


कंगायम
Kangayam
కంగాయం

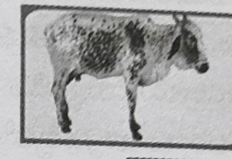

जवारि
Javari
జవారి

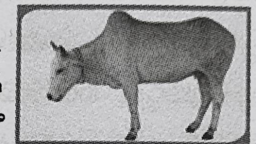

ऊंबलाचेरि
Umblachery
ఉంబలాచెరి

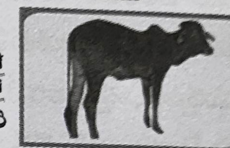

हाल्लिकार
Hallikar
హళ్లికార్

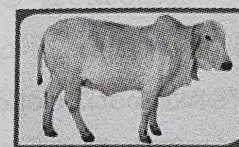

बरगूर
Bargur
బరుగూర్


కాసరగోడ్
कासारगोड
Kasaragod

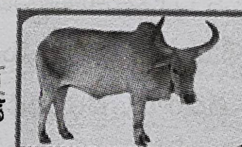

देओनि
Deoni
దేవోని


हरयाणि
Hariana
హర్యాణా


लाल कंधारी
Lal Kandhari
ఎర్ర కంధారి


धारपरकर
Tharparkar
థాపర్కర్


गौळव
Gaulao
గౌళవ్


कांक्रिण
Kankraj
కాంక్రీజ్


साहिवाल
Sahiawal
సాహివాల్


सिंधी సింధి Sindhi


गांगात्री గంగాత్రీ Gangatri


राठी రాఠీ Rathi


वेचूर వేచూర్ Vechur


गिर గిర్ Gir


केरीघर కేరీఘర్ Kerighar

తోడు పెట్టండి. పెరుగునుంచి తీసిన వెన్నను ఒక చోట పెట్టండి. పాల నుంచి తీసిన క్రీముతోను, మీగడతోనూ తయారు చెయ్యబడిన నెయ్యి హానికరంకానీ, పెరుగునుంచి తయారు చెయ్యబడిన నెయ్యి చాలాఅద్భుతమైన పదార్థం. ఆ పెరుగును చిలకటం కూడా మిక్సీలో కాకుండా మీరు స్వయంగా చిలకండి. రెంటింటిలోనూ వ్యత్యాసం ఏమిటి? సంస్కృతంలో రెండు మాటలు ఉన్నాయి. కర్షణ, ఘర్షణ, ఘర్షణ అంటే ఫ్రిక్షన్, కర్షణ అంటే ఆకర్షణ. పెరుగును చిలకటంనే కర్షణ అంటారు. ఇది విశ్వంలోని శక్తిని తనలోకి ఆకర్షించుకుంటుంది. అదే మనం మిక్సీలో చేసినట్లయితే అక్కడ జరిగేది ఘర్షణ. ఇలా చేయటం వల్ల ఆపదార్థంలో వున్న శక్తి అందులోని ప్రాణశక్తి కూడా తొలగిపోతుంది. అందుకే మీరు తయారు చేసిన ఆ వెన్నను చేతితో తీసి ఒక చోట కూడబెట్టండి. తరువాత దానితో నెయ్యి తయారు చెయ్యండి. ఈ పనిచేస్తూ వున్నప్పుడు మీరు యశోద మాతను స్మృతిలో వుంచుకుంటే మీ చేత తయారు చేయబడిన ఆ వెన్న ప్రసాదమవుతుంది. అప్పుడు ఆ వెన్న ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమమైన టానిక్.

అవకాశం వుంటే పిల్లలకు వెన్న తినిపించండి. ఈ మధ్య తల్లులు ఏం చేస్తున్నారు. పిల్లలకు చ్యవన ప్రాశ్యం తినిపిస్తున్నారు. ఈ చ్యవనప్రాశ్యం వెనుక ఉన్న విషయం ఏమిటంటే చ్యవన ఋషి వృద్ధుడు అయిన తర్వాత ఆయన భార్య నాకు పుత్రుడు కావాలి అని కోరుకుంది. అందుకుగాను తనకి యవ్వనశక్తి అవసరం అని భావించాడు. ఆయవ్వనశక్తికోసం ఆయన అశ్వినీ కుమారులను అర్థిస్తే అశ్వినీ కుమారులు ఇచ్చిన ప్రాశయే ఇది చ్యవన ఋషికి ఇవ్వటం వలన "చ్యవన ప్రాశ్య" అయ్యింది. ఇప్పుడు ఈ చిన్నారి పొన్నారి పసిపిల్లలకు యవ్వనశక్తి ఎందుకు వాళ్ళు ఇంకా పిల్లలే. మనం వారికి చ్యవనప్రాశ్య తినిపిస్తూ వున్నాం. ముసలితనంమీద పడిన తర్వాత యవ్వనశక్తి కోసం తినబడేదానిని పిల్లలకు తినిపిస్తూ వున్నాం. మరొక ప్రక్క పిల్లలకు ఆయుర్వేదిక్ టానిక్ ఇస్తున్నాం అని చెపుతుంటాం. అసలు మీరు తినిపించే చ్యవనప్రాశ్య నిజమైనది కానే కాదు. అది మీ అదృష్టం ఎందుకంటే నిజమైన చ్యవనప్రాశ్య 1000 రూపాయలకు కూడా కిలో తయారు కాదు. అటువంటిది బజారులోకి వచ్చేసరికి 100శాతం లాభం ఎవరైనా వేసుకునేదే. ఛానళ్ళలో ప్రచారం చేసి చేసి అంత లాభం ఎలాగూ వేసుకోవలసిందే. అప్పుడు దాని ధర కిలోకి 2000 రూపాయలు అవుతుంది. కానీ ప్రస్తుతం మీరు తెస్తున్నది కిలో 200 రూపాయలు కాబట్టి ఇక్కడ జరుగుతున్నది. ఏమిటి అది నిజమైన చ్యవనప్రాశ్యకానే కాదు. అది నిజానికి ఉసిరి ప్రాశ్య ఎందుకంటే దానిలో ఉండే పదార్థాలు రెండే ఒకటి ఉసిరి, రెండవది చక్కెర కానీ దానిని చ్యవన ప్రాశ్య అని పిలుస్తుంటారు. కనుక మంచిదే అయినప్పటికీ మీరు వెన్నను ఉపయోగించండి. పిల్లలకు నెయ్యి కంటే కూడా వెన్న ఎక్కువ మేలుచేస్తుంది. పెద్దలకు నెయ్యి మంచిది. ఇక ఇటువంటి నెయ్యిని ముక్కులో బిందువులుగా వేసుకోవడం వలన ఎటువంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో తెలుసుకున్నాం.

ఇక ప్రస్తుతం చెప్పుకున్న విషయం అసలు సిసలైన నెయ్యి అంటే ఏమిటి అని అది మీకు తెలియచేశాను. రెండవ విషయం నేను నెయ్యి అని చెప్పినప్పుడల్లా అది ఆవునెయ్యి మాత్రమే అయి వుంటుంది. ఎందుకంటే ఇప్పుడు చెప్పుకున్న గుణాలన్నీ కేవలం ఆవునెయ్యిలో మాత్రమే వుంటాయి కానీ ఆవు అంటే కూడా ఒక కొత్త సమస్య వచ్చిపడుతుంది. ఈ మధ్య మనకు నగరాల్లో కనిపించేవి కూడా మనం ఆవు అని పిలుస్తుంటాం. అవికాదు కేవలం దేశవాళీ ఆవు మాత్రమే నిజమైన ఆవు. మరి దేశవాళీ ఆవు అంటే ఏమిటి అని సందేహం కలుగవచ్చు. భారతదేశానికి చెందిన ఆవులు 30 రకాలు ఉన్నాయి. ఆ ఆవులకు చెందిన పాలను కాని, వెన్నను కాని, నెయ్యిని కానీ మీరు తిన్నప్పుడే మీరు శుద్ధమైన ఆవుకు చెందిన పాలను కానీ, వెన్నను కానీ, నేతిని కానీ సేవించినట్లు జెర్సీ అని ఒకటి వుంటుంది. అది ఆవులా కనిపిస్తుందే కానీ అది ఆవుకాదు. తెలియని తనంతో కొందరు దానిని ఆవు అన్నారు. దానితో మనమంతా దానిని ఆవు అనుకుంటున్నాం. ప్రస్తుతం మనకు రోగాలు ఇంతగా ప్రబలటానికి దాని పాలు కూడా ఒక కారణమే. ఎందుకంటే మా ఊరిలో ఏ నాలుగు ఇళ్ళలో మొదటిసారిగా జెర్సీ ఆవు వచ్చిందో ఆ నాలుగు ఇళ్ళలోనే నేడు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. ప్రస్తుతం మనదేశంలో జెర్సీ పాలు ఎంత వేగంగా

విస్తరిస్తూ వున్నాయో డయాబెటీస్ వ్యాధి కూడ అంత వేగంగా విస్తరిస్తూ వుంది. కేవలం మధుమేహమే కాదు. మరెన్నో వ్యాధులు పాలవల్ల పెరుగుతాయి. పాలవల్ల అధికంగా పెరిగే వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ కూడా ఒకటి. ప్రస్తుతం రోగాలన్నీ ప్రబలుతూనే ఉన్నాయి. అందుకు కారణం మనం ఆవుపాలు అని భ్రమించి తీసుకున్న జెర్సీ పాలే. ఈ జెర్సీ పాలు త్రాగే కంటే గేదెపాలు తీసుకోవటం నయం కానీ జెర్సీపాలు మాత్రం త్రాగకండి. సరళంగా చెప్పాలంటే జెర్సీని పూతన అని అనవచ్చు. కంసుడు పూతనతో అంటాడు. నువ్వు రాక్షసివి కనుక నీ పాలు మానవులకు విషం. అందుకే నీవు గోకులంకు వెళ్ళి అక్కడ పిల్లందరికీ నీ పాలు ఇవ్వు. దానితో అందరూ చనిపోతారు అని అంటాడు. ఈ రోజు అలాగే జెర్సీ కానీ హోల్‌స్టీన్ కానీ భారతదేశంలోకి ప్రవేశిస్తూ వున్న విదేశీ జాతులకు చెందినవి. వీటి పాలు త్రాగుతూ ఉండటంతోటే క్రమ క్రమంగా మన బుద్ధులు భ్రష్టు పడుతున్నాయి. శరీరాలు రోగాల బారిన పడుతున్నాయి. అందుకే జెర్సీపాలు త్రాగకండి.

అంతేకాదు ఈ విషయాన్ని మనం ఎంతో ప్రచారం చేయవలసి వున్నది. ఎందుకంటే చాలామందికి తెలియనే తెలియదు. ఈ మధ్యకాలంలోనే నెమ్మది నెమ్మదిగా కొందరు గుర్తించగలుగుతున్నారు. మనం కూడా ఎంతో శ్రద్ధతో జెర్సీకి సేవ చేస్తూ వున్నాం. నేడు కూడా ఎన్నో మందిరాలలో జెర్సీ ఆవులే ఉన్నాయి. ఒక్కరోజులోనే మొత్తం పరివర్తన జరుగదు, కానీ మనము ఈ సత్యాన్నీ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ప్రచారం చేయవలసిన అవసరం వుంది. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినపుడు పరివర్తన సాధ్యపడుతుంది. నేను నెయ్యి అని అంటే అది కేవలం దేశవాళీ ఆవునెయ్యి మాత్రమే జెర్సీ నెయ్యికాదు. ఇక మేము అందించే ముక్కులో వేసుకునేందుకు ఇచ్చే నెయ్యి అడవులలో తిరుగుతూ వనమూలికలను తింటూ జీవించే ఆవుపాలనుంచి తీసిన నెయ్యి ఇది.

అదృష్టవశాత్తూ ప్రస్తుతం మనదేశంలో అడవులు ఆవులు మేతవెయ్యటానికి అనుకూలంగా లేవు. మననాయకులే అక్కడమేత మేస్తూ వున్నారు. అడవులను



దేశవాళి గోవు



వైజ్ఞానిక అభివృద్ధి పేరుతో పుట్టించిన ఎందుకు పనికిరాని ఆవుల జాతులు

ఆయిర్‌షైర్ హోల్‌స్టైన్ జెర్సీ

ఉన్న పళంగా మొత్తానికి మొత్తాన్నే కబళిస్తూ ఉన్నారు. వీళ్ళు కుంభకర్ణునికి తాతలు. కుంభకర్ణుడైనా కొద్దిగానే తినేవాడేమో. వీళ్ళు అడవి మొత్తాన్ని మింగేస్తున్నారు. కనుక అడవులు లేవు. వనమూలికలూ లేవు. పైగా ఉన్న అడవులలో ఆవులు మేత మేయకూడదు. అని నిషేధించడం జరిగింది. అంటే ఆవులు వనాలలో మేత మేయలేవు. ఈ రోజు శ్రీకృష్ణభగవానుడు మళ్ళీపుడితే మేతకోసం ఆవులను ఎక్కడకు తీసుకువెళతాడు. ఎందుకంటే ఆవులు లేకుండా కృష్ణుడు ఉండలేడు. ఆ గోపాలకృష్ణుడు ఆవులను పాలించకుండా ఎలా ఉండగలడు. మరి ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఆవులను ఎక్కడికి తీసుకెళతాడు. కృష్ణునికి ఇదో పెద్ద సమస్యయే. అందుకే ఇటువంటి పరిస్థితులలో మేము అందిస్తున్న ఈ ఆవు నెయ్యి ఎంతో అరుదైనది విశిష్టమైనది. ఈ నెయ్యి చుక్కలు ముక్కులో వేసుకోవటంవల్ల అటువంటి సత్ఫలితాలు లభించాయి.

ఒకే చోట నిలబడి ఉండే ఆవు ఇచ్చే పాలలో పోషక విలువలు అంత ఎక్కువగా ఉండవు. పైగా అలా ఉంచడం వల్ల ఆవుకే ఎంతో కష్టంగా ఉంటుంది. ఆవు స్వేచ్ఛగా విహరించాలనుకుంటుంది. అది సంచరిస్తూ మేతమేస్తూంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కనుక తిరుగుతూ మేతమేసే ఆవుల పాలు నెయ్యి ఎంతో నాణ్యమైనవి. అందుకే మేము నెయ్యి అన్నప్పుడల్లా మీరు నెయ్యిలో కూడా ఇన్ని రకాలు ఉంటాయి అని గుర్తుంచుకోండి. ఎంతో మంది నెయ్యిలో వుండే ఈ వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించరు. ఈ నెయ్యిధర ఇంత ఎందుకు ఆ నెయ్యి అంత ధర ఎందుకు ? అని అంటూ వుంటారు. నగరాల్లో వుండే ఆవులు ఒకే చోట నిలబడి ఉంటాయి. అలా నిలబడి నిలబడి ఉన్న చోటనే పాలు ఇస్తాయి. అలాగే ఇంజెక్షన్ల వల్ల పాలు ఇస్తాయి. మరి అటువంటి పాలలో నాణ్యత లోపించడం సహజమే కదా. అందుకే దాని ధర కూడా తక్కువగానే వుంటుంది. ఎంత ఎక్కువగా ఆవును మనం సేవిస్తే ఆ ఆవు ఇచ్చేపాలు అంత నాణ్యమైనవై వుంటాయి.

మరికొందరు అనుకొంటూ వుంటారు. ఆవు నెయ్యి అంటే పూర్తిగా పసుపుపచ్చగా ఉంటుంది అని మీరు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి ఆవునెయ్యి యొక్క రంగు ఒక్కో రుతువులో ఒక్కోరకంగా ఉంటుంది. ఆవు ఆకుపచ్చని మేతను ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు అది ఇచ్చిన పాలనుండి తీసిన నెయ్యి ఎక్కువ పసుపుపచ్చగా ఉంటుంది. వేసవిలో ఆవు ఎక్కువగా ఎండిన మేతను తినడం వలన అది ఇచ్చే పాలనుండి తీయబడిన నెయ్యి అంత పసుపుపచ్చగా ఉండదు. మరొక విషయం ఆవునెయ్యిలో రెండు భాగాలు ఉంటాయి. ఒక భాగం ఎండాకాలంలో కూడా ఘనపదార్థంలా గట్టిగానే ఉంటుంది. ఇక తక్కినభాగం పలుచగా, ద్రవంలాగా ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మనం ఎవరికైనా నెయ్యి ఇస్తున్నప్పుడు ఈ పొరపాటు జరుగుతూ ఉంటుంది. దానిలో మొదట ఇచ్చిన వారికి ఈ పలుచటి పదార్థమంతా వెళ్ళిపోతుంది. తరువాత ఇవ్వబడిన వారికి కేవలం ఘనపదార్థం మాత్రమే వస్తుంది. అందుకే జనులు సందేహిస్తూ ఉంటారు. ఇదేమిటి ఇంతకు ముందు వచ్చినప్పుడు చలికాలంలో కూడా ఆవు నెయ్యి ద్రవంలా

ఉన్నది. ప్రస్తుతం వేసవిలో కూడా ఘనంగా ఉన్నది అని ఆశ్చర్య పోతూ ఉంటారు. ఈ రెండింటిలో ఏది నిజమైన ఆవు నెయ్యి అని సందేహిస్తూ వుంటారు. అసలైన ఆవునెయ్యిని గుర్తించేపద్ధతి ఇది.

అలాగే నెయ్యిరంగు కూడా మారుతూ ఉంటుంది. 12 నెలలు నెయ్యిరంగు ఒకటే ఉన్నట్లయితే అందులో ఏదో తేడా ఉన్నట్లు గుర్తించండి ఇప్పుడు అమూల్‌బటర్ మీరు చిన్నప్పుడు తినే వుంటారు. అది ఇప్పుడూ చూడండి. దాని రంగులో ఏవైనా మార్పు వచ్చిందా అంటే ఏమిటి అది సహజసిద్ధమైనది కాదు. దానిలో ఏదో ఒకటి కలిసే ఉంటుంది. దేనికంటే, సహజసిద్ధమైనది ఏదైనా దానిరంగు నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది. మరి అసలైన ఆవు నెయ్యిని గుర్తించేది ఎలా ఇక్కడ రెండు విషయాలను చూద్దాం.

మొదటిది ఏమిటంటే ఎవరైనా శుద్ధమైన దేశవాళీ ఆవునెయ్యిని తింటూ వుంటే ఆ వ్యక్తి బరువు 80 కిలోలకి పైబడి ఉంటే నెలరోజులలోగా ఆ వ్యక్తి బరువు 8 నుండి 10 కిలోలు తగ్గిపోతుంది. ఇది కేవలం ఆవు నెయ్యిలో మాత్రమే ఉన్న లక్షణాలు మిగతా అన్నిరకాల నెయ్యి శరీరం యొక్క బరువును పెంచుతుంది. కేవలం శుద్ధమైన ఆవునెయ్యి మాత్రమే. శరీరం యొక్క బరువును సమతూకంలో ఉంచుతుంది. నేను రాంశరణ్ ప్రభూజీతో అన్నాను. మనం ఒక 50 మంది రోగులపై ప్రయోగించి చూడాలి. ఒక 50 మంది స్థూలకాయులను తీసుకురండి. వారికి శుద్ధమైన ఆవునెయ్యిని తినిపిద్దాం. ఆ తర్వాత వారి బరువును గమనిద్దాం. 100 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి ఎంత బరువుతగ్గుతుంది. 80 కిలోల బరువున వ్యక్తి ఎంత బరువుతగ్గుతుంది. ఎంతశరీరం తగ్గుతుంది అనే లెక్కలు మనం తెలుసుకోగలుగుతాం. నేను స్వయంగా ఎంతోమంది పై ప్రయోగించి చూశాను. కనీసం 25 మంది చెప్పారు. ఆవునెయ్యి తినటం మొదలు పెట్టిన తర్వాత శరీరం బరువుతగ్గింది అని. అయితే ఆ విషయానికి చెందిన డాక్యుమెంటేషన్ ఋజువులు చూపించే పత్రాలు మా దగ్గరలేవు. అందుకే మేము చెప్తున్నాము. భక్తి వేదాంత ఆసుపత్రిలో ఈ విధమైన ప్రయోగం జరిగి దానికి సంబంధించిన ప్రామాణికమైన ఆధారపత్రాలు మనం సేకరించాలి. కేవలం ఆవునెయ్యి మాత్రమే

వ్యక్తి యొక్క బరువును సమతూకం చేస్తుంది. ఎవరైనా తక్కువ బరువు కలిగి ఉంటే వారి బరువు పెరుగుతుంది. అలాగే అధిక బరువు వారికి బరువు తగ్గుతుంది. అసలు సిసలైన ఆవునెయ్యిని గుర్తించటానికి ఇది ఒక పద్ధతి.

మరొకపద్ధతి ఎవరికైనా కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి వుంటే ఆవు నెయ్యి తీసుకోవటం వలన కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది. మందులతో కొలెస్ట్రాల్ తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. కానీ ఆవు నెయ్యితో శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పూర్తిగా సాధారణ స్థాయికి చేరుతుంది. ఇలా ఏమందులతోటీ సాధ్యం కాదు. ఇవి రెండే అసలైన ఆవునెయ్యిని గుర్తించే మార్గాలు. అంతే తప్ప రంగుని బట్టిగానీ, వాసనబట్టి గానీ మరేవిధంగానైనా అసలైన ఆవునెయ్యిని గుర్తించటం వీలుబడదు. మీకొక విషయం చెపుతున్నాను. గుర్తుంచుకోండి. నిజానికి గేదెనెయ్యి వాసన, ఆవునెయ్యి వాసన కంటే బాగుంటుంది. రుచిలో కూడా ఆవునెయ్యి కంటే గేదె నెయ్యి బాగుంటుంది. కానీ గుణంలో మాత్రం అసలైన ఆవునెయ్యికి సాటి మరేదీ లేదు. ఆవునెయ్యి వజ్రం వంటిది. అయితే మిగతావాటి నెయ్యి గాజు పెంకుల వంటివి. మీకు బోలెడన్ని గాజు పెంకులు ఇచ్చి మీ దగ్గర వున్న వజ్రం ఇవ్వండి అంటే ఇస్తారా ప్రపంచంలో మరిదేనితోటి ఆవునెయ్యిని పోల్చలేరు. కోమాలో ఉన్న రోగులు ఎవరైనా ఉంటే వారి ముక్కులో ఈ గేదె నెయ్యి వేసి చూడండి. వాళ్ళు కోమా నుంచి మేలుకోగలుగుతారేమో అందుకే అద్భుతమైన, ఆశ్చర్యకరమైన ఔషధ గుణాలు ఉన్నది కేవలం ఆవునెయ్యిలోనే.

ఇక ఆవునెయ్యిలో ఉన్న మరొక గుణం ఎవరికైనా ఎ.సి.డి.టీ సమస్య ఉంటే వారు ఎంతకాలంగా ఎ.సి.డి.టీతో బాధపడుతూ వున్నా ఈ ముంబాయినగరానికి చెందినవారు తప్ప ఇతర నగరాలకు చెందినవారెవరైనా వస్తే కేవలం రెండురోజులలోనే వారి ఎ.సి.డి.టీని నయం చెయ్యగలుగుతాను. అదే ముంబాయి నగరవాసులకు మాత్రం నేను 7 రోజుల సమయం తీసుకుంటాను. ఎందుకంటే ఇక్కడి కాలుష్యం ఆ స్థాయిలో ఉంది. అందుకే మీలో ఎవరైనా ఎసిడిటీతో బాధపడేవారెవరైనా ఉంటే ఆవు నెయ్యిని తీసుకోండి కేవలం ఏడు రోజులలో మీ సమస్య పూర్తిగా ఉపశమిస్తుంది. అలాగే మీరు

రెండు, మూడు నెలల పాటు ఆవు నెయ్యిని క్రమంగా తీసుకోవటం కొనసాగించినట్లయితే ఇక మీలో ఎసిడిటీ ఆచూకీ కూడా మిగలదు. కొందరు అంటారు మా జీర్ణశక్తి బలహీనమైనది. మరి ఆవునెయ్యి ఎలా అరుగుతుంది అని. మీరొక వాస్తవం గుర్తుంచుకోండి. "నెయ్యి ఎప్పుడూ అరగదు, అరిగిస్తుంది." అజీర్తి రోగమున్నవారు, జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తప్పకుండా ఆవునెయ్యిని తీసుకోవాలి. కొందరంటారు మాకు శారీరక శ్రమ చాలా తక్కువ. మేమేం చెయ్యాలి అంటారు. దానికి పరిష్కారం మీరు కూడా శ్రమించండి. కష్టపడకపోతే ఎలా అయితే ఒక్కోసారి రోగులుంటారు. వారు శారీరకంగా శ్రమించలేరు. మరి వారూ ఆవు నెయ్యిని ఎలా ? తీసుకోవాలి అని అడగవచ్చు. ఈ విషయంలో మీకొక సంఘటన చెప్తాను. ఏఏ రోగులు ఆవు నెయ్యి తీసుకోవచ్చునో మీకు అర్థమౌతుంది.

సురేష్ అనే మా మిత్రుడు ఉన్నారు. ఆయన తండ్రిగారు రెండేళ్ళుగా మంచం పట్టారు. గత ఆరునెలలుగా అయితే ఇక మంచం నుండి ఏమాత్రం లేవలేని స్థితి. ఆయనకు పెరాలసిస్ వచ్చింది. పట్టుకుని పైకి లేపితే తప్ప లేవలేని స్థితి. మేము చెప్పాం. ఆయనకు మీరు ఆవునెయ్యి తినిపించండి. ఆయన అన్నారు మీ తండ్రిగారు పూర్తిగా మంచంలో ఉన్నారు. లేవలేని స్థితిలో ఉన్నారు. డాక్టర్లు అసలు నెయ్యినే తినిపించవద్దు అన్నారు. మరి మీరు ఆవునెయ్యిని తినిపించమంటారేమిటి ? అని. మీరు ఇంతకుముందు ఎప్పుడైనా తినిపించారా అని అడిగాను. గత రెండు సంవత్సరాలుగా అసలు తినిపించలేదు అన్నారు. మరి అయితే తినిపించి చూడండి అని అన్నాము. మీరు ఆవునెయ్యి తినిపించి చూడండి ఆయన మూడురోజులలో కోలుకుంటారు అని చెప్పాను. వాస్తవంగా జరిగింది అదే ఆయన నెయ్యి తిన్న మూడవరోజు స్వయంగా లేచి కూర్చోగలిగారు. వారు మాకు ఫోను చేసి చెప్పారు. అద్భుతం జరిగింది. మా నాన్నగారు లేచి నిలుచున్నారు అని. మేమన్నాము ఇప్పుడే ఏం జరిగింది. ఆయన స్వయంగా లేచి నించుని చూపిస్తారు అని సరిగ్గా 7వ రోజు ఆయన లేచి నిలబడ్డారు. అందుకే ఆవునెయ్యి మనకు అద్భుతమైన ప్రాణశక్తిని ఇస్తుంది. ఆవునెయ్యి అరగటం అనేది అసలు సమస్యనే కాదు.

మరి ఆవునెయ్యిని తీసుకోవటం ఎలా ఆవునెయ్యి మనకు సక్రమంగా జీర్ణం కావాలంటే తీసుకోవటానికి రెండు పద్ధతులున్నాయి. మొదటిది పాలల్లో ఆవునెయ్యిని కలిపి తీసుకోవటం పాలల్లో ఆవునెయ్యిని కలిపి బాగా తిరగబెట్టాలి. చెంచాతోటి కలపకండి. పైకీ క్రిందకి చాలా ఎక్కువసార్లు తిరగబెట్టి ఆ పాలను త్రాగాలి. మీకు ఎంతో మేలు చేకూరుతుంది. కొందరంటారు పాలలో నెయ్యిని కలిపి తీసుకోవటం వల్ల మాకు నీళ్ళ విరోచనాలు అవుతున్నాయి అని ఈ విషయం గురించి మరింత స్పష్టంగా మళ్ళీ చెప్పుకుందాం. అయితే వేసవిలో మీకు లూజ్ మోషన్స్ అవుతున్నట్లు అయితే అది ఒంటికి మంచిది. శరీరంలోని వేడి బయటకు పోతుంది. పైత్యం శరీరం నుంచి బయటకు పోతుంది. కాబట్టి ఒక వేళ 3-4 నీళ్ళ విరోచనాలు అయినట్లయితే అది శరీరానికి హానికాదు. మంచిది. కొద్ది రోజులలోనే మీ కడుపు పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమవుతుంది. అంతకంటే ఎక్కువగా నీళ్ళ విరోచనాలు అవుతున్నట్లయితే, మీరు ఆఫీసుకు వెళ్ళాల్సి వచ్చినప్పుడు ఇబ్బందిగా వుంది. అలాంటప్పుడు ఏం చెయ్యాలి ? అప్పుడు పాలలో నీళ్ళని కలపండి. నిజానికి నీళ్ళు కలిపిన పాలే మనకు వస్తాయనుకోండి పొరపాటున శుద్ధమైన పాలు మీకు వచ్చేటట్లయితే ఆ పాలలో నీళ్ళు కలపండి. దానిలో ఆవునెయ్యి కలపండి. ఆపైన త్రాగండి. మీకు అల్సర్ వంటి సమస్య ఉన్నా దీనితో అది నయమవుతుంది. మూడు నెలల్లోనే అల్సర్ పూర్తిగా నయమవుతుంది. ప్రేగులకు సంబంధించిన ఏ సమస్య ఉన్నా మీకు మలబద్ధకం ఉన్నట్లయితే మలబద్ధకం నయమవుతుంది.

చాలాసార్లు ఏం జరుగుతుందంటే మలబద్ధకం ఉన్నవాళ్ళు కాయం చూర్ణం తీసుకుంటారు. అయితే దానిని ఎప్పటికీ తీసుకోవలసి వస్తుంది. దానికి బదులు మీరు నెయ్యి తీసుకోవటం మొదలు పెట్టండి. ఈ రకంగా నెయ్యిని తీసుకోవటం వల్ల మీకు మలబద్ధకం రాదు. కాబట్టి ఇలా పాలలో నీళ్ళు కలిపి దానితో పాటు నెయ్యిని తీసుకోండి. ఆవునెయ్యి అరగదు అనే అభిప్రాయాన్ని పూర్తిగా ప్రక్కన బెట్టండి. ఆవునెయ్యి తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. మీరు రెండు చెంచాల నెయ్యి తీసుకోవాలని చెప్పాము కదా. ఘనరూపంలో గడ్డకట్టిన నెయ్యి అయితే అది

రెండు చెంచాలు తీసుకోవాలి. అదే ద్రవరూపంలో ఉన్న నెయ్యి అయితే ఐదు, ఆరు చెంచాలు తీసుకోవచ్చును. అయితే ప్రారంభంలో ఎవరికైనా ఈ నెయ్యి అంతగా రుచించకపోతే కేవలం నేతి చుక్కలతో మీరు మొదలు పెట్టవచ్చును. ఒక 50 చుక్కల నెయ్యి వేసుకున్నా సరిపోతుంది. క్రమక్రమంగా పరిమాణం పెంచండి. ఇది నెయ్యి తీసుకోవటానికి ఒక పద్ధతి.

రెండవది వారానికి రెండుసార్లు మీ ఇంట్లో కిచిడీ తయారుచెయ్యండి. ఆ కిచిడీలో నెయ్యి వేసి చూడండి. అంటే నెయ్యి తినటానికి కిచిడీ తయారు చెయ్యండి. అంతేకాని కిచిడీ తినటానికి నెయ్యి కలపడం కాదు. ఆకిచిడీలో కూడా ఈ నెయ్యిని చెంచాతో కలపకండి. మేము ఒక విషయం చెబుతాము. ఈ శుద్ధమైన ఆవునెయ్యికి చెంచా గిరి అస్సలు ఇష్టముండదు. అందుకే దానిని చెంచాతో కలపకండి. మీరొక రొట్టె ముక్కను తీసుకోండి. ఆ రొట్టె ముక్కతో నెతిని తీసుకుని ఆ కిచిడీని బాగా కలపండి. కిచిడీ వేడిగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు చేతితో కలపలేరు. అందుకే మేము రొట్టెముక్కతో పూర్తిగా తెల్లబడే లాగా ఆ కిచిడీని కలపండి. తర్వాత ఆ వేడి మీదనే ఆ కిచిడీని తినండి. ఈ రెండు రకాలుగా మీరు నెయ్యిని తీసుకున్నట్లయితే మీకు అద్భుతమైన మేలు చేకూరుతుంది. ఇది మీ జీర్ణశక్తికి ఎంతో మంచిది.

ఇక కొందరు కుర్చీలోనే కూర్చుంటారు. భగవంతుడిని ప్రార్థించాలన్నా, కుర్చీలోనే కూర్చుంటారు. ఎందుకంటే క్రింద కూర్చోవాలంటే మోకాళ్ళ నొప్పులు. ఈ మోకాళ్ళనొప్పులకు ఏం చెయ్యాలో చూద్దాం. మీరు పాలలో పసుపును వేసి మరగబెట్టండి. తర్వాత ఈ శుద్ధమైన ఆవునెయ్యిని కలిపి ఆ ద్రవాన్ని నిలబడి మీరు త్రాగాలి. ఇలా చేస్తే 15వ రోజుల నుంచి మీకు ఉపశమనం కలగటం మొదలవుతుంది. మీరు ఇది చేస్తున్నప్పుడు మరొక విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీకు మోకాళ్ళనప్పులు ఉంటే ఎప్పుడూ కూర్చునే మంచి నీళ్ళు త్రాగండి. అలాగే మీకు నడుం నొప్పి వున్నా పాలలో నెయ్యిని కలిపి తీసుకోవచ్చును. నడుము క్రిందిభాగంలో నొప్పి ఉన్నా మీరు ఇలా తీసుకోవాలి. ఆర్థరైటిస్ సమస్య ఉన్నా పాలలో నెయ్యిని కలిపి తీసుకోవాలి. కీళ్ళ నొప్పులకు ఇలాగే తీసుకోవాలి కాబట్టి

ఏవిధమైన నొప్పులు ఉన్నా ఇది ఎంతో గొప్పగా పనిచేస్తుంది. అయితే ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి.

ఎవరికైనా అమీబియాసిస్ సమస్య ఉంటే వారు నెయ్యి తీసుకో కూడదు. విసర్జన సమయంలో చీమురావటం అనే సమస్య ఉన్నవారు నెయ్యి తీసుకోకూడదు. ముందు గోమూత్రము మరియూ మజ్జిగ తీసుకుని సమస్యను నయం చేసుకుని తరువాత నేతిని ఉపయోగించాలి. ఇప్పటి వరకు శుద్ధమైన ఆవునెయ్యి యొక్క ప్రయోజనాలను మీరు తెలుసుకున్నారు. ఇక ఆవుపాల విశిష్టతను తెలుసుకుందాం.

4. ఆవు పాలు

కేవలం ఆవుపాలు మాత్రమే ఎంత వేడిచేసినా దానిలో ఉన్న ఏ గుణము నశించదు. పాలను మరగించి మరగించి కోవాగా మారే విధంగా చేసినా దానిలో ఉన్న ఏ తత్వము నశించదు. ఆవుపాలు తప్ప ఇతరములైన పాలవిషయంలో అలా కాదు. ఇతరములైన పాలు వేడి చెయ్యటంతోటే వాటిలో ఉన్న తత్వాలు నశించిపోతాయి. అందుకే మీకు ఎప్పుడైనా మిఠాయిలు తినాలనిపిస్తే గేదె పాలతో చేసిన మిఠాయిలు తినకండి. ఎక్కువగా మిఠాయిలు గేదెపాలతోనే తయారు చెయ్యబడుతుంటాయి. మిఠాయి తినాలన్నా ఆవు పాలతో చేసిన మిఠాయిలను తినండి. ఎందుకంటే ఆవుపాలను ఎంతగా వేడిచేసినా వాటిలోని పోషక విలువలు నశించవు. గేదె పాలలో అసలు పోషక విలువలే ఉండవు. ఏ కొద్దిపాటి పోషక విలువలు ఉన్నా అవి వేడిచేయటంతోటే నశించిపోతాయి.

మరొక విషయం. మీలో ఐరన్ లోపం ఉన్నట్లయితే పాలను ఇనుపగిన్నెలో వేడిచెయ్యండి. ఐరన్ లోపంలేనివారు కూడా ఇనుపగిన్నెలో వేడి చెయ్యటం మంచిది. ఎందుకంటే రాబోయేకాలంలో వారికి ఇటువంటిలోపాలు కలుగవు. మనం స్టీలు గిన్నెల్లో పాలను వేడిచేస్తూ ఉంటాం. అది మంచిది కాదు. ఇనుపగిన్నెలలో అది కూడా నెమ్మది నెమ్మదిగా సిమ్‌లో ఉంచి వేడి చేయాలి. ప్రస్తుతం ఫాస్ట్‌ఫుడ్ యుగం కొనసాగుతుంది. దయచేసి దానిని ఫాస్ట్

మిల్క్‌యుగంగా మార్చకండి. నెమ్మది నెమ్మదిగా వేడిచెయ్యండి. పాలను ఈ విధంగా చెయ్యటం వలన వాటిలోని ఐరన్ కంటెంట్ ఇనుము శాతం పెరుగుతుంది. ఇక మీరు మరొక విధంగా ఐరన్ తీసుకుని శరీరానికి అందించవలసిన అవసరం వుండదు. ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు డాక్టర్లు చెబుతూ వుంటారు. మీరు ఐరన్ కోసం టానిక్ తీసుకోండి అని ఐరన్‌కు సంబంధించిన టానిక్‌లు అన్నీ ఎంతో వేడిచేసేవి. భారతదేశంలో నిరక్ష్యరాస్యులైన సామాన్య మహిళలకు కూడా తెలుసు. గర్భిణిస్త్రీలు వేడిచేసే పదార్థాలు తీసుకోకూడదు అని. అందుకే గర్భం ధరించినపుడు బెల్లం తినవద్దు అంటారు, బొప్పాయి తినవద్దంటారు, పెరుగు తినవద్దు అంటారు. చాలామంది అనుకుంటూ వుంటారు. పెరుగు చలువచేస్తుంది అని. కాదు వాస్తవానికి పెరుగు వేడిచేస్తుంది. పెరుగునుంచి చేసిన మజ్జిగ చలవ చేస్తుంది. వెన్న చలువచేస్తుంది. కానీ పెరుగు మాత్రంవేడి చేస్తుంది. కనుక మీరు ఆవుపాలను ఇనుపపాత్రల్లో వేడిచెయ్యటం వల్ల శరీరానికి కావలసిన ఐరన్ అందుతుంది. మరో ప్రక్క ఈ ఐరన్ వేడి చెయ్యదు. ఇలా కాక మరే విధంగానైనా మీరు ఐరన్‌ను మీ శరీరంలో పూరించాలంటే అది వేడిచేస్తుంది.

అదీ కాక పాలలో కాల్షియం కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల కాల్షియం లోపం కూడా పూరించబడుతుంది. కాల్షియం కూడా మరొక రూపంలో అందించటానికి ప్రయత్నిస్తే అది శరీరానికి వేడి చేస్తుంది. ఈ రోజు జరుగుతున్నది ఏమిటి ? ఐరన్ కోసం టానిక్ ఇస్తారు కాల్షియం ఇస్తారు. వీటి పరిమాణంతో శరీరంలో వేడి పెరుగుతుంది. వేడి పెరగటంతో బ్లీడింగ్ పెరుగుతుంది. ఇక వారు గైనకాలజిస్టు దగ్గరికి పరుగెత్తుతారు. వారంటారు ఇక మీకు పూర్తిగా బెడ్‌రెస్ట్ అవసరం అని చెపుతారు. గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ విధంగా బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవటం వల్ల పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవటం వలన వాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. ఈ వాపు వల్ల ప్రసవం సమయంలో సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చెయ్యవలసి వస్తుంది. అందుకే గర్భిణీస్త్రీలు వేడిచేసే వస్తువులను దూరంగా ఉంచాలి. కాబట్టి అసలైన ఆవుపాలను ఇనుపపాత్రలో నెమ్మదిగా వేడిచేసి మీరు తీసుకోవాలి.

5. ఆవు పెరుగు

పెరుగును గురించి తెలుసుకుందాం. గర్భిణీస్త్రీలకు ఆవుపాలను వెండిపాత్రలో తోడుబెట్టి ఆ పెరుగుని తినిపించినట్లయితే గర్భిణీస్త్రీలకు ఎప్పుడూ మానసికంగాగానీ, శారీరకంగా గానీ వికలాంగులైన పిల్లలు పుట్టరు. వారికి మందబుద్ధులైన, వికలాంగులైన సంతానం కలుగనే కలుగదు. ఐతే ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం. గర్భం దాల్చిన సమయంలో గర్భిణీస్త్రీలకు పెరుగు ఇవ్వరూ అని. కానీ ఇప్పుడు మేమే పెరుగును ఇవ్వమని చెపుతున్నాము. అయితే ముఖ్యమైన విషయం వెండిపాత్ర. ఈ వెండిపాత్ర చలువచేస్తుంది. అందుకే వెండిపాత్రలో పాలను తోడు పెట్టాలి. అలా తయారైన పెరుగును గర్భిణీస్త్రీలకు తినిపించాలి. ఈ విధంగా చెయ్యటం వలన వారికి పుట్టే పిల్లలు మేధావులై ఉంటారు. శక్తిమంతులై వుంటారు. వారు వికలాంగులు కాని, బలహీనులు గానీ పుట్టరు. ఇది ఆవుపాలతో చేసిన పెరుగుకు ఉన్న విశిష్టత.

6. ఆవు - మజ్జిగ

ఇక తర్వాత పదార్థం మజ్జిగ మనం పెరుగును చిలకడం వల్ల మజ్జిగ లభిస్తుంది. ఈ ఆవు పాలతో చేసిన మజ్జిగకు ఉన్న విశిష్టత ఏమిటి? ఎవరైనా మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళతో బాధపడుతున్నట్లయితే అటువంటి రోగులు పొద్దు పొద్దునే అంటే పరగడపునే మజ్జిగలో సైంధవ లవణాన్ని కలుపుకుని త్రాగాలి. నిజానికి ఆయుర్వేదంలో పరగడుపునే మజ్జిగ త్రాగడం నిషేధం. అయితే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు వున్న వారి విషయంలో మాత్రం ఇలా మజ్జిగలో సైంధవ లవణాన్ని కలుపుకుని త్రాగడం మంచిది. ఇలా ప్రతి దినమూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ వుంటే 21 రోజులలోపే మూత్ర పిండాలలోని రాళ్ళు క్రమక్రమంగా చూర్ణమై బయటకు రావటం మొదలు పెడతాయి. ఇది ఆవుపాలతో చేసిన మజ్జిగలో వున్న విశిష్టత. ఈ మజ్జిగలోని మరో విశిష్టత మీరు జీవితాంతం క్రమం తప్పకుండా మజ్జిగ తాగినట్లయితే జీవితంలో ఎన్నడూ క్యాటరాక్ట్ రాదు.

అంటే మీరు ఎన్నడూ కంటి శుక్లం బారినపడరు. అలా చెయ్యడం వల్ల గాల్‌బ్లాడర్‌లో పిత్తాశయంలో రాళ్ళు రావడం జరుగదు. అంతేగాక మీ హృదయ స్పందన మీ గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం అనేది జరుగదు. ఇలా క్రమం తప్పకుండా మజ్జిగ సేవించటం వలన జాండిస్ (పసికర్లు), టైఫాయిడ్, మలేరియా వంటి సమస్యలు రావు. మీ జీర్ణశక్తి చాలా గొప్పగా ఉంటుంది. ఇది మజ్జిగకు ఉన్న గుణం వేసవిలో మజ్జిగను మించిన అమృతం లేదు. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయమే రొట్టె తిని మజ్జిగ త్రాగినట్లయితే రోజంతా మీలో వేడిని తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది.

లేకుంటే ఏం చేస్తారు. ఎ.సి.లో కూర్చుని రోజుని గడుపుతూ ఉంటారు. ఇక ఈ ఎ.సి.ప్రభావం ఎట్లా ఉన్నది. ఏ.సి.లో ఉన్నవాడు ఎలాగూ రోగగ్రస్థుడు అవుతాడు. అదికాక వారు ఎ.సి.గదికి బయట ఉన్నవారి కోసం ఎంత వేడిమిని వదిలిపెడతారంటే వారూ రోగగ్రస్థులు అవుతారు. అలాగే ఎ.సి.లవల్ల కలిగే ఇతరములైన నష్టాలను తర్వాత తెలుసుకుందాం.

ముఖ్యంగా మజ్జిగ సేవించేవారికి ఫ్యాన్ వేగంగా తిరగవలసిన అవసరం రాదు. వారికి ఎ.సీ. ఏమాత్రం అవసరం ఉండదు.

7. ఆవు - వెన్న

ఇక బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించటానికి వెన్న ఎంతో అవసరం. ఎందుకంటే వెన్న ఎంతగానో చలువ చేస్తుంది. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం కోసం మీరు చలువచేసే పదార్థాలను స్వీకరించాలి. అందుకే శ్రీకృష్ణభగవానుడు గోపబాలురకు వెన్న ముద్దలు తినిపించాడు. వీరిలో బ్రహ్మతేజం వర్ధిల్లినపుడే వీరు రాక్షసులతో పోరాడతారు. ఇలా వెన్నను గురించి, పాలను గురించి, మజ్జిగ గురించి, నెయ్యిని గురించి మనం తెలుసుకున్నాం. అయితే ఇవన్నీ బయోప్రొడక్ట్సు. ఇక మెయిన్ ప్రొడక్టును గురించి తెలుసుకుందాం.

8. గోమయం

ఆవు పుట్టిన మొదటిరోజునే పేడ వేస్తుంది. అప్పుడే పుట్టిన లేగదూడ మొదటిసారివేసిన పేడ పదివేల రూపాయలకు కూడా మీకు ఎక్కడ దొరకదు. ఎందుకంటే అది బ్లడ్ క్యాన్సర్‌కు అత్యుత్తమమైన ఔషధం. అది ఎంత డబ్బు చెల్లించినా తక్కువే. అంతే కాకుండా అది ఫిడ్స్‌కు కూడా ప్రధానమైన ఔషధం. అది ఎన్నో రోగాలను నయం చేయగలిగినప్పటికీ ముఖ్యంగా అంత తేలికగా నయం కానటువంటి ఈ రెండు వ్యాధుల విషయంలోనూ అది అద్భుతమైన ఔషధం. అయితే లేగదూడ పుట్టిన మొదటిరోజున వేసే పేడలోనే ఇంతటి విశిష్టత. ఈ పేడ దొరకడం కూడా చాల కష్టం. ఎందుకంటే ఆ పేడ వెయ్యగానే ఆవుయే దానిని తినివేస్తుంది. అందుకే దానిని చాలా జాగ్రత్తగా సేకరించాలి. అదే ఆవు ఏ రోజైతే పుట్టుతుందో ఆ రోజే తీసుకోవటం కాదు కాదు ఇవ్వబడుతుంది. ఇదే గోమాతకున్న వైశిష్ట్యం అది భూమి మీదకు వస్తూ వస్తూనే మనతో అంటుంది. తీసుకోబాబూ నేను భవిష్యత్తులో మీకు ప్రసాదించబోయే అద్భుత పదార్థాలకు ఇది నాంది. ఇక ఆవుపేడలో ఉన్న విశిష్టతను తెలుసుకుందాం.

మన మిత్రులు ఒకరు వారి తల్లిగారికి పడక కురుపు వచ్చింది. చికిత్స కోసం ఎంతో ధనం ఖర్చు అయ్యింది. ఎంతో ఖరీదైన మందులు తీసుకున్నప్పటికీ పుండు నయం కాలేదు. ఆవుపేడను కాల్చగా వచ్చిన భస్మం ఏదైతే ఉంటుందో ఆ భస్మాన్ని వారు ఆ పుండుకు పట్టించడం మొదలు పెట్టారు. ఆ పుండు ఎంత లోతుగా ఉండేదంటే లోపల వున్న ఎముక కనిపించేది. అంత లోతుగా ఉన్న పుండు కేవలం ఒక్క నెలలో పూర్తిగా నయమయిపోయింది.

ఆవుపేడతో అగరువొత్తులు తయారవుతాయి. మనం నిరంతరం ఆ అగరువొత్తులను ఉపయోగిస్తూ అవి కాలిన తర్వాత భస్మాన్ని సమకూర్చినట్లయితే ఆ భస్మం అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. పిల్లల ఆటపాటల్లో ఏవైనా దెబ్బలు తగిలించుకుంటే మీరు మరో మందు కోసం వెతకనవసరం లేదు. ఆ

భస్మాన్ని దెబ్బలు ఉన్న చోట పూయండి. ఏ దెబ్బ తగ్గటానికి 15 రోజుల పడుతుందో అటువంటి దెబ్బ రెండు రోజులలోనే తగ్గిపోతుంది. దెబ్బలు తొందరగా తగ్గని మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్థులు కూడా భస్మాన్ని ఉపయోగించటంతో వెంటనే దెబ్బలు తగ్గిపోయాయని చెప్పారు. వర్షాకాలంలో తగిలే దెబ్బలు పచ్చిగా ఉండి వెంటనే తగ్గవు. అటువంటి సమయాలలో ఈ భస్మం ఎంతో బాగా పనిచేస్తుంది.

దీనితో పాటు ఏవైనా విషపు క్రిములు కుట్టినాకూడా ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. మీరు గ్రామాలలో చూసే వుంటారు. ఒక పసుపు పచ్చని పురుగు ఉంటుంది. అది మట్టిలో తన ఇల్లు నిర్మించుకుంటుంది. ఆ క్రిమి చాలా దారుణంగా కుడుతుంది. తేనెటీగలాగా ఉండే దాని కాటుకు గురైన వాళ్ళుభరించలేని వేదనకు గురి అవుతారు. ఆ పురుగు ఒకసారి నాకు కుట్టింది. భరించలేకపోయాను. ఏం చెయ్యాలో అర్థం కాలేదు. అనుకోకుండా నా చెయ్యి అక్కడ ఉన్న భస్మం మీదకు వెళ్ళింది. ఆ భస్మం అది కుట్టిన చోట రాసుకున్నాను. కేవలం ఒక్క నిమిషంలోనే ఆ మంట తగ్గిపోయింది. రెండు మూడు రోజుల వరకు దేనిమంట అయితే తగ్గదో అటువంటిది కేవలం ఒక్క నిమిషంలోనే తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు చెప్పిన విషయంలో ఏ మాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. గోమాతయొక్క మహిమ ఎంతటి విలువైనది అంటే ఆ మహిమను వర్ణించటం ఎవరి వల్లా కాదు. ఆ వర్ణనకి లేనిపోనివి ఏవీ జోడించాల్సిన అవసరం ఏ మాత్రం లేదు. మీరు అనుకోవచ్చు. బహుశా 5 నిమిషాలలో తగ్గి ఉండవచ్చు. ఈయన ఒక నిమిషం అని చెపుతున్నాడు అని అదేం కాదు. నిజంగా ఒక్క నిమిషంలోనే తగ్గింది.

ఇక్కడ చెప్పే ఏ ఒక్క విషయం కూడా ఏమాత్రం కొద్దిగా కూడా ఎక్కువ చేసి చెప్పను. రెండు మూడురోజుల వరకు తగ్గని మంట కేవలం ఒక్క నిమిషంలోనే తగ్గింది.

2005 జులై 5వ తేదీన ముంబాయిలో కుంభవృష్టి కురిసిన విషయం చాలమందికి తెలుసు. కొన్ని ప్రాంతాలు అయితే ఇళ్ళల్లో 8 నుండి 10 అడుగుల

ఎత్తువరకూ నీళ్ళు నిండిపోయాయి. ఇళ్ళలో సామాన్లు అన్నీ కొట్టుకుపోయాయి. వంటపాత్రలు గ్యాస్ సిలెండర్లు లేవు. మరో ప్రక్క బి.యమ్.సి.వాహనాలు ప్రచారం చేస్తూతిరుగుతున్నాయి. నీటిని వేడి చేసుకొని త్రాగండి అని, టీ.వీలో చూస్తే నీరు వేడి చేసుకొని త్రాగండి. వార్తాపత్రికల్లోనూ నీరు వేడి చేసుకొని త్రాగండి. డాక్టర్లు దగ్గరకు వెళితే నీరు వేడి చేసుకుని త్రాగండి అని చెపుతారే గానీ అసలు పాత్రలే లేకుంటే నీళ్ళు ఎందులో వేడి చేసుకోవాలి. ఎట్లా నీళ్ళు మరిగించుకోవాలి. ఇంట్లో పాత్రలు లేవు. పొయ్యిలు లేవు. గ్లాస్ సిలెండర్లు లేవు. ఎలా మరిగించుకోవాలి. నీళ్ళను.

ఆ సమయంలో నా దగ్గర చాలా ఎక్కువ భస్మం ఉన్నది. ఆ భస్మానికి కొంత పసుపు కలిపి చిన్న చిన్న ప్యాకెట్లలో ఒక్క పొడి ప్యాకెట్ల లాగా చిన్న పొట్లాలు చేసి దాదాపు 2500 మంది ఉన్న చోట పంచాము. మేము అన్నాము మీరు చింతించవలసిన పనిలేదు. ఇలా వారికి ధైర్యం చెప్పి అక్కడి సేవలో భాగంగా అక్కడి జనులకు ప్లాస్టిక్ బిందెలను ఇస్తున్న "ఆర్.యస్.యస్." కార్యకర్తలకు ఆ బిందెలతో పాటుగా ఈ పొట్లాలను పంచమని చెప్పాము. ఆ బిందెలో పట్టే నీటిలో చిటికెడు ఈ భస్మాన్ని కలపని చెప్పాము. అలా చేసినట్లు అయితే ఈ నీటిని మరిగించవలసిన అవసరం లేదు. అని తెలియచేశాను. వాళ్ళు అలాగే చేశారు. ఆప్రాంతంలో ముగ్గురు డాక్టర్లు ఉన్నారు. వారే స్వయంగా అన్నారు. అంతటా వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి అంటున్నారేగానీ ఈ ప్రాంతంలో మాత్రం ఏ వ్యాధులు లేవు అని భస్మం అయిపోవటం వల్ల పంచటానికి వీలుపడని అటువంటి సమీపంలోనే ఉన్న మరొక జనావాసంలో ఇంటింటా జనులు రోగగ్రస్తులై ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. ఒకరికి తలనొప్పి, ఒకరికి జ్వరము, మరొకరికి విరేచనాలు, ఇంకొకరికి వాంతులూ ఇలా ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక సమస్యతో బాధపడుతూ వున్నారు. కానీ ఈ భస్మాన్నీ పంచిన ప్రాంతంలో మాత్రం ఏ సమస్యాలేదు.

మీరు ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తుంటే అప్పుడు మీరు ఎన్నో రూపాయల విలువ చేసే నీటిని త్రాగుతూ ఉంటారు. నిజానికి మనదేశంలో నీటిని అమ్మడం

పాపం అందుకే నేను ఎప్పుడూ నీటిని కొనను పైగా నీటికి కొనడం ఏదో గొప్ప స్టేటస్ సింబల్. అదొక సామాజిక హోదా అందుకే ఈ నీటిలో అయినా కూడా ఈ భస్మాన్ని కలుపుకుని త్రాగాలి. భస్మాన్ని మీతో తీసుకువెళ్ళండి. ఏ స్టేషన్‌లో అయినా నీటిని పట్టుకుని ఆ నీటిలో ఈ భస్మాన్ని కలిపి త్రాగండి. దయచేసి ఈ నీటిని కొనడాన్ని హోదాగా మార్చకండి. అందుకే మేము ముందే చెప్పాను. నేను భారతీయుడనే కానీ ఇండియన్ కాదు అని, ఎందుకంటే నేను నా సంస్కృతికి సంబంధించిన విషయాలనే హోదాగా (స్టేటస్ సింబల్‌గా) భావిస్తాను. నా సంస్కృతి నీటిని అమ్మడం పాపం అని చెబుతుంది. అందుకే నీటిని కొనడం కూడా పాపమే కాబట్టి మీరు ఏప్రాంతంలోని నీరైనా తీసుకొండి. అందులో భస్మాన్ని కలుపుకుని త్రాగండి. ఈ భస్మం యొక్క మహిమలు లెక్కలేనన్ని మీరే స్వయంగా ప్రయోగించి చూడండి. ఆవు పేడనుంచి తయారయ్యే అగరువత్తులు వెలిగించిన తర్వాత వచ్చే భస్మము యొక్క మహిమను తెలుసుకున్నాము.

ఆ అగరుబత్తులు వెలిగించడం వల్ల వాతావరణం ఎలాగ పరిశుద్ధమౌతుంది. ఇంకా గోమయే వసతే లక్ష్మీ అన్నారు. అంటే ఆవుపేడలో లక్ష్మీదేవి నివసిస్తుంది. అందుకే ఆవుపేడతో చేసిన అగరువొత్తులు వెలిగించటం వల్ల ఆ ధూపం ఇంట్లో మూలమూలలకు వ్యాపించి పవిత్రతను చేకూరుస్తుంది. అటువంటి ఇంట్లో దారిద్ర్యం నిలువదు. అందుకే ఆ అగరువొత్తులను వెలిగించండి.

మరొక ప్రయోజనం ఆవుపేడతో పళ్ళపొడి తయారు అవుతుంది. ఆవు పేడతో బొగ్గు తయారు చేయబడుతుంది. దాని నుంచి తిరిగి పళ్ళపొడి తయారు చెయ్యబడుతుంది. ఆ పళ్ళపొడిని మేమే స్వయంగా ఉపయోగించి చూశాను. ఒకసారి మాకు పన్ను ఊడసాగింది. ఈ ఆవు పేడతో చేసిన పళ్ళపొడిని ఉపయోగించడంతోటే కేవలం నెలరోజులలోనే పళ్ళు బాగా పటిష్టంగా తయారయ్యాయి. ఇవేపళ్ళతోటి నేను చెరకు గడను నమిలితిన్నాను. అందుకే బలహీనమైన పళ్ళు ఉన్నవారు ఈ పళ్ళపొడిని ఉపయోగించాలి. పంటి నొప్పితో బాధపడేవారు ఈ పళ్ళ పొడిని ఉపయోగిస్తే కేవలం కొద్దిరోజులలోనే వారి నొప్పి మటు మాయం అవుతుంది. మీరే ఉపయోగించి చూడండి.

ఉపయోగించడం ఎలా ?

ఆ పళ్ళపొడిని మీరు నోటిలో నింపి ఉంచాలి 5 నిమిషాలు తర్వాత వేలి తోటి రుద్దాలి. ఇంతకూ నోటిలో రుద్దవలసినది ఏమిటి ? నోటిలో రుద్దవలసినది చిగుళ్ళను. దంతాలను కాదు. ఎందుకంటే మన చిగుళ్ళను బాగా మాలీష్‌చేయాలి. మన చిగుళ్ళను మాలీష్ చెయ్యటం వల్ల అవి బలిష్టంగా తయారు అవుతాయి. మన చిగుళ్ళ బలీయమైతే మనకు దంతాల సమస్యఉండదు. ఎందుకుంటే దంతాలు ఎలాగూ పటిష్టంగానే ఉంటాయి. చనిపోయిన మనిషిని దహనం చేసిన తర్వాత కూడా గట్టి ఎముకలైనా కాలిపోతాయేమోగాని దంతాలు మాత్రం అలాగే ఉంటాయి.ఆ దంతాలు పాతిపెడితే వేల సంవత్సరాల తర్వాత కూడా ఆ దంతాలు కరుగవు. కాలనివి, కరగనివి పాడు అవ్వటం ఎలా సాధ్యం. మీ చిగుళ్ళు బలహీనమైనప్పుడే మీ దంతాలు చెడిపోతాయి. కనుక మీరు తోమవలసినది చిగుళ్ళనే. చిగుళ్ళను తోమే క్రమంలో వాటితో పాటు దంతాలు ఎలాగూ తోమబడతాయి.

కానీ మనకు దంతాలను బ్రష్‌తో తోమాలి అని చెప్తూ వుంటారు. ఇక్కడ బ్రష్ చేసేపని ఏమిటి బ్రష్‌చేసే పని కేవలం పళ్ళమధ్యలో ఇరుక్కున్న పదార్థాలను బయటకు తియ్యటం. ఆ పనికి పట్టేది 15-20 సెకన్లు మాత్రమే. కానీ మనం ఎంతసేపు తోముతున్నాం. ఏదో మురికి కాలువను తోమినట్లుగా తోముతున్నాం. 5-10 నిమిషాల వరకు అంతేకాదు ఈ టూత్‌బ్రష్ అనేది పూర్తిగా అన్‌సైంటిఫిక్ అయినది. ఇది అశాస్త్రీయమైన పద్ధతి. ఎందుకు మనం ఈ టూత్ బ్రష్‌ని ఎక్కడ ఉంచుతాం. మందిరంలో ఉంచుతామా లేక వంటింట్లో ఉంచుతామా ఎక్కడ ఉంచుతాం. బాత్రూంలో ఉంచుతాం. అక్కడ అన్ని ప్రదేశాలకంటే ఎక్కువ బ్యాక్టీరియా, ఇంకా వైరస్ ఉంటాయి. 24 గంటలు దానిపైన బ్యాక్టీరియా మరియూ వైరస్ నిలువ ఉంటాయి. అటువంటి దానికి మన నోట్లో వేసుకుని మననోటి దుర్వాసనపోతుంది అని అంటాం. ఇది ఎక్కడి సైన్సు మీరే అర్థం చేసుకోండి.

ఈ మధ్య టి.వి.లో ఒక యాడ్ అందులో మా టూత్‌బ్రష్ పూర్తిగా సురక్షితం. ఎందుకంటే మేము దానిపైన ఒక టోపీని తొడుగుతాం అని చెబుతున్నారు.

అంటే అర్థం చేసుకోండి. వారు టోపిని వేస్తుంది. దాని మీద కాదు మన మీద అని. అలాగే మరో యాడ్‌లో మా టూత్‌బ్రష్ అన్నిటి కంటే గొప్పది. ఎందుకంటే అది 15 డిగ్రీల కోణంలో వంగి ఉంటుంది అని. అలా ఉండటం వలన అది దంతాలకు వెనుకవైపు కూడా శుభ్రం చేస్తుందట.ఎందుకంటే 15 డిగ్రీలు కోణంతో వొంగి ఉంది. కనుక ఇలా ముందుకు వొంగిన టూత్‌బ్రష్‌కు సంబంధించిన వ్యాపార ప్రకటనల తర్వాత కొన్ని రోజులకు మరో వ్యాపార ప్రకటన మొదలయినది. దాంట్లో వాళ్ళ టూత్‌బ్రష్ 15 డిగ్రీలు ముందుకు వొంగి ఉండటానికి బదులు రొమ్ము విరుచుకుని 15 డిగ్రీలు వెనక్కి వంగి ఉంది. ఇంకొన్ని రోజులకు ఇంకో కంపెనీ తయారయింది. అది ఇంకొక క్రొత్త బ్రష్‌ను తయారు చేసింది. అది 15 డిగ్రీలు ముందుకు కావలాంటే ముందుకు వెనక్కి కావాలంటే వెనక్కి వొంగుతుంది. ఇది పూర్తిగా సైంటిఫిక్ అయిన టూత్‌బ్రష్. ఇది పూర్తిగా ఫ్రీ యాక్షన్ కలిగింది అని ఆ యాడ్ వస్తుంది. ఇంతలో మరొక కంపెనీ ముందుకొచ్చి మా టూత్‌బ్రష్ యొక్క బ్రిసల్స్ చాలా స్మూత్ అని చెపుతుంది. ఇలా రకరకాలుగా చెపుతాయి. కానీ ఇవన్నీ శాస్త్రీయపరమైన ఒక టూత్‌బ్రష్‌ని కూడా తయారు చెయ్యలేకపోయాయి. వీటి అన్నింటి కన్నా ఉత్తమమైనది భగవంతుడు. ఇచ్చిన వేలు దీనిని వేలితో తోమాలి. ఇది అన్నిటికన్నా సైంటిఫిక్ ఎందుకంటే వేలితోటి తోమడం వల్ల మీ చిగుళ్ళు బాగా బలిష్టంగా తయారు అవుతాయి.

మరో ప్రక్క బొగ్గుకున్న లక్షణం ఏమిటి ? మీ ఫ్రిజ్‌లో ఏవైనా చెడువాసన వస్తున్నట్లయితే ఒక చిన్న బొగ్గు ముక్కను అందులో ఉంచండి. ఈ బొగ్గు ఆ ఫ్రిజ్‌లో ఉన్న దుర్గంధమంతటినీ తనలోకి పీల్చుకుంటుంది. ఈ ఫల్టర్ ప్లాంట్‌లు ఎన్నైతే ఉన్నాయో లేదా మన ఇంట్లో ఉండే వాటర్ ఫిల్టర్లు అయినా వీటి అన్నింటిలోనూ చార్‌కోల్ ఉపయోగించబడుతుంది. ఎందుకంటే అది అన్నిరకాల క్రిములను సంహరిస్తుంది. మాలిన్యాన్ని పీల్చుకుంటుంది. ఇలా ఆవు పేడతో తయారైన ఈ బొగ్గు మీ పళ్ళతో పాటే ఉండిపోయినా ఒక వేళ మీరు సక్రమంగా శుభ్రం చెయ్యలేకపోవటం జరిగినా అది మీ పళ్ళలో ఉండి పోయినా కూడా ఆ

బొగ్గు మీ పళ్ళకు మేలే చేస్తుంది. తప్పు కీడు చెయ్యదు. అందుకే ఈ పళ్ళపొడి ప్రపంచంలోనే ఉత్కృష్టమైన శాస్త్రీయమైన పళ్ళపొడి మీరు దానిని ఉపయోగించండి.

మరో విషయం మనం పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు ఏం చేస్తాం. మీకు బజారులో టంగ్‌క్లీనర్ అని ఒకటి దొరుకుతుంది. దానిని తీసుకొచ్చి ఉపయోగిస్తారు. ఎందుకు ? ఎందుకంటే నాలుకను శుభ్రం చెయ్యాలి కనుక నిజానికి మాలిన్యం నాలుకమీదనే ఉంటుందా? మనం ఉదయాన్నే నిద్రలేచినపుడు మాలిన్యం కంఠంలో కూడా ఉంటుంది. మరి కంఠాన్ని శుభ్రం చేసేది ఏమైనా బజారులో దొరుకుతుందా? అందుకే మీరు పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు వేలితో నాలికను రాయండి. అది కూడా శబ్దం చేస్తూ ఆ .... అని శబ్ధం చేస్తూ నాలుకపై వేళ్ళతో రుద్దాలి. దీనితో ఏం జరుగుతుంది. ఇలా చెయ్యటంవల్ల మీ కంఠం పూర్తిగా శుభ్రమవుతుంది. కంఠం శుభ్రం కావడం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి ? మీరు ఎంతో మధురమైన స్వరంతో భగవంతుని నామాన్ని పలుకుతారు. సంకీర్తనలో ఎక్కువ సమయం గడిచినా ఏమాత్రం ఇబ్బంది కలుగదు. ఈ విధంగా ఏ ఇబ్బందులు లేకపోవటం వల్ల తేలికగా మనస్సు భగవంతునిలో లీనమవుతుంది. దీనివల్ల మరో ప్రయోజనం మీరు ఎవరితో నైనా కీచులాటకు దిగినా ఎంతో తియ్యటి గొంతుతో పోట్లాడగలుగుతారు. ఇవి ఒకరకమైన ప్రయోజనాలు. ఇక రెండవ ప్రయోజనం మీరు ఈ విధంగా నాలుకలోపలికి వేళ్ళు పెట్టి రుద్దడం వలన కంటి నుంచి నీళ్ళు వస్తాయి. ముక్కులో నుండి నీళ్లు కారతాయి. ఈ విధంగా మీ కళ్ళు, ముక్కు పూర్తిగా శుభ్రమవుతాయి. ఇలా చేయడం వలన త్రోట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ రాదు. సైనస్ సమస్య ఉన్నవారికి కూడా ఇది ఎంతో ప్రయోజనకరం. ఇక ఉదయమే భారంగా అనుభూతి చెందే వారికి కూడా ఇంది ఎంతో ప్రయోజనకరం. అందుకే ఈ విధంగా చెయ్యండి.

అంతేకాకుండా కొందరికి నత్తి ఉంటుంది. నత్తి ఉన్నవారు కూడాఈ విధంగా చెయ్యాలి. మేము నత్తి ఉన్న కొందరి చేత ఈ విధంగా చేయించి చూశాను. ఒకరికి 3 నుండి 6 నెలల్లో ఈ నత్తి పూర్తిగా పోయింది. అయితే

ఇలా చెయ్యటంతో పాటు వారికి ఉండవలసిన మరో నియమముంది. అది వారిని స్వేచ్ఛగా ఉత్సాహంగా సంకీర్తన చెయ్యమని చెప్పాను. ఎందుకంటే నేను గమనించాను. నత్తి ఉన్నవారికి మాట్లాడేటప్పుడు నత్తి వస్తుంది కానీ వారు పాటలు పాడేటప్పుడు నత్తిరాదు. అలా వారు ఎక్కువగా పాటలు పాడటం వల్ల ఈ విధంగా నాలుకను మర్ధనం చెయ్యటం వలన వారికున్న నత్తి తగ్గిపోయినది. ఈ విధంగా ఆవు పేడ నుండి చేసే బొగ్గుపొడియే పళ్ళపొడి మరియు ఆ పళ్ళపొడితో తోముకునే విధానం ఇప్పుడు తెలుసుకున్నాం.

అలాగే ఆవుపేడతోటి సబ్బు కూడా తయారు అవుతుంది. ఈ సబ్బులకు వేరే సబ్బులకు తేడా ఏమిటి ? ఎవరికైనా చర్మవ్యాధుల వచ్చాయనుకోండి. డాక్టరు ఏమంటారు ? సబ్బును ఉపయోగించడం మానమంటారు. సబ్బును ఏ మాత్రం వాడకూడదు. ఎందుకంటే సబ్బులో కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఆ రసాయనాలు చర్మానికి మంచివి కాదు. అందుకే సోపును ఉపయోగించ కూడదు. అయితే ఆవు పేడలోని వైశిష్ట్యమేమిటి ? ఆవు పేడ చర్మానికి పోషక విలువలను అందిస్తుంది. చర్మవ్యాధులను అంతం చేస్తుంది. ఎంతోమంది అంటూ ఉంటారు. ఈ ఆవుపేడతో చేసిన సబ్బును ఉపయోగించడం వలన వారికి ఉన్న దురదలు పోయాయని. ఈ ఎండాకాలంలో చర్మం పేలుతూ ఉంటుంది. అది కూడా ఈ సబ్బును వాడటం వలన పోతుంది. కొందరికి చెమట చాలా దుర్వాసనతో ఉంటుంది. ఈ సబ్బును వాడటం వలన ఆ చెమటలోని దుర్వాసన తొలగిపోతుంది. కొందరు చెమటలు ఎక్కువగా పడుతుండటం వల్ల బాధపడుతూ ఉంటారు. అటువంటి వారికి ఇలా చేయటం వల్ల ఎక్కువగా పట్టడం తొలగిపోయింది. అలాగే మరి కొందరికి అసలు చెమటలే పట్టవు. ఇదీ ఒక జబ్బే. అటువంటి వారికి చెమటలు పట్టడం మొదలయినవి. అందుకే ఈ ఆవు పేడ చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

మరియు ఆవుపేడ యొక్క మహిమ ఏమిటి? ఇది విషనాశకం బాలకృష్ణుడు పూతన ఇచ్చిన పాలు త్రాగాడు. అవి విషమయం. అక్కడున్న గోపికలు బాలకృష్ణునికి విషమెక్కినదేమో అని వెంటనే ఆవుపేడతో స్నానం చేయించారు.

అందుకే ఇది విషనాశకం. కళ్యాణ్ అని ఒక మాసపత్రిక వస్తూ వుంటుంది. గీతాప్రెస్ నుంచి ఆ మాసపత్రికలో ఒకసారి ఈ వృత్తాంతం ప్రచురించబడింది. పాముకాటుకు గురయిన ఒక వ్యక్తిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకువెళితే ఈ వ్యక్తి ఇప్పటికే మరణించాడు అని అన్నారు. అయితే అక్కడే ఒక సాధు మహాత్ముడు ఉన్నాడు. పాము కాటు వల్ల ఇతను చనిపోలేదు. అయినా ఇతని ప్రాణశక్తి బ్రహ్మరంధ్రంలోకి చేరుకుని ఉంది. ఆ ప్రాణశక్తి మరలా క్రిందికి రాగలిగితే ఇతడు పునరుజ్జీవీతుడు కాగలుగుతాడు. అందుకే ఆ వ్యక్తిని దహనం చెయ్యకండి అని అన్నాడు. ఇతనిని ఏమి చెయ్యాలి అంటే అతని శరీరానికి ఆవుపేడను పట్టించండి అని చెప్పాడు. కొద్ది కొద్దిగా పేడను పూస్తూ అతను పూర్తిగా పేడలో మునిగిపోవాలి. ఆ స్థాయిలో పేడను పట్టించమన్నారు. వారు ఆయన చెప్పినట్లుగానే చేశారు. ఆ కారణంగా మరుసటి దినమే ఆ వ్యక్తికి శ్వాస ఆడటం మొదలయ్యింది. ఎందుకంటే ఆవుపేడ శరీరంలోని విషాన్ని అంతటినీ శరీరం బయటకు పీల్చుకుంది. శరీరం నుంచి విషం బయటకు పోవటంతోటే ఆ వ్యక్తిలో ప్రాణచలనం మరలా ప్రారంభమయ్యింది. అందుకే ఆవుపేడ అద్భుతమైన విషనాశిని.

మరోప్రక్క మనకు బజారులో దొరికే సబ్బులు ఏమిటి విషమే. మరి మనం మన శరీరానికి అందించవలసినది విషాన్నా, విషనాశకాన్నా. అందుకే సబ్బును ఉపయోగించడం మానివేయండి.

ఆ సబ్బు స్థానంలో ఆవుపేడతో తయారుచేయబడే అంగరాగం దానికి అంగరాగం అంటారు. అయితే మీకు అర్థం కావాలని మేము సబ్బు అని ఉపయోగిస్తున్నాము. మీరు ఆవుపేడతో తయారయిన ఆ సబ్బును అంగరాగాన్ని ఉపయోగించండి. అంగరాగం అంటే అర్థం నలుగు పెట్టుకోవడం. ఇది పొడిరూపంలోను లభిస్తుంది. దీనిలో మీరు కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి ఒంటికి నలుగు పట్టించుకోవాలి. అదే వెంట్రుకల కోసం ఉపయోగించాలంటే పుల్లటి మజ్జిగలో కలిపి ఉపయోగించండి. డ్రైస్కిన్ పొడిబారిన చర్మం కలిగినవారు ఈ పొడిని పాలలో కలిపి ఉపయోగించండి. ఇది ఫేస్ ప్యాక్‌గానూ ఉపయోగపడుతుంది. సన్‌బర్న్ వంటి వాటి విషయంలోనూ ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

ఇక అన్నిటికన్నా ఎక్కువగా ఉపయోగపడేది. ఏదైనా దెబ్బతగిలినట్లయితే ఆ దెబ్బలోని నొప్పిని వెంటనే హరిస్తుంది. ఆ దెబ్బకు పట్టించండి. రెండు మూడు గంటలలో నొప్పి పూర్తిగా హరిస్తుంది. ఎవరైనా పూర్తిగా అలసిపోయి నట్లయితే రోజంతా శ్రమించడం వలన తీవ్రమైన అలసటకు గురి అయినట్లయితే ఈ నలుగును ఒంటికి పట్టించి స్నానం చెయ్యండి. ఆ అలసట పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. లేదా మానసికంగా అలసిపోతే లలాటభాగంలో లావుగా ఆ లేపనాన్ని ఉంచండి. 20-25 నిమిషాల వరకు ఆరనే కూడదు. అంత మందంగా ముద్దగా ఆలేపనాన్ని ఉంచితే 25 నిమిషాల తర్వాత దానిని తీసి చూస్తే మీరే గమనిస్తారు. వారు మరలా నూతనంగా, తాజాగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. పిల్లలు పరీక్షల రోజుల్లో చదివి చదివి అలసిపోతూంటారు. అలా అలసటకు లోనైన తర్వాత వారు ఒక్కొక్క పేరా గ్రాఫ్‌ను పదిసార్లు చదువవలసి వస్తుంది. వారు కూడా ఇలా ఉపయోగించి చూడవచ్చు. మానసికంగా పూర్తిగా అలసిపోతే నుదిటిపై మందంగా ఆ లేపనాన్ని పట్టించి ఒక 15-20 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వారి అలసట అంతా తీరిపోతుంది.

ఆవుపేడలో ఉన్నది అద్భుతమైన శక్తి. అందుకే మన శాస్త్రాలలో గోమయంలో లక్ష్మీదేవి ఉంటుంది అని చెప్పిన వాక్కులు నూటికి నూరుపాళ్ళు వాస్తవం. మన మెన్నడు ఆవుపేడను మలంగా పరిగణించం. అది మలము అని భావించినట్లయితే దానిని గోమలం అనాలి. కానీ మనం గోమయం అంటాం. అంటే అది ఆవులోని ఉన్నతమైన విలువలసారం. అలాగే హిందీలో దీనినే గోబర్ అంటారు. గోబర్ అనే పదం గోవర్ అనే దాని నుంచి వచ్చింది. వరం అంటే అత్యున్నతమైనది, శ్రేష్టమైనది అని అర్థం. ఆవు ప్రసాదించే ఉత్కృష్టమైన పదార్థం అది అని దాని అర్థం. మనం కేవలం ఆవుపేడను మాత్రమే పూజా కార్యాలకు ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. వంటగదిలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. ఇంటిముందు కళ్ళాపిగా చల్లుతూ వుంటాం. యజ్ఞ కార్యాలలో కూడా హవనంలో కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. అది మలం అయి ఉంటే మనం ఈ పవిత్ర కార్యాలకు ఎందుకు ఉపయోగిస్తాం. కనుక ఇది ఆవుపేడ యొక్క వైశిష్ట్యం.

అంతే కాదు ఏ పొలంలో ఆవు పేడ ఎరువులుగా ఉపయోగించ బడుతుందో ఆ పొలంలో పండే ఆహారధాన్యాలు గానీ, పండ్లు ఫలాలు గానీ కాయగూరలు కానీ అద్భుతమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఇలా ఆర్గానిక్ పద్ధతిలో పండించిన పండ్లు ఇంట్లో ఉంటే ఇంటికెళ్ళగానే ఆహా ఈ రోజు మా ఇంట్లో ఫలానా పండ్లు ఉన్నాయి అని వాసనద్వారానే అర్థమైపోతుంది. ఇల్లంతా గుబాళింపుతో నిండిపోతుంది. అటువంటిది ఈ రోజు మామిడి పండు కోసి మీముందు ఉంచినా మీకు ఆ సువాసనరాదు. ఎందుకంటే ఇవి ఫర్టిలైజర్స్‌తో పండించబడ్డాయి. కెమికల్స్ ద్వారా పక్వం చెయ్యబడ్డాయి. నిజమైన మామిడి పండు సుగంధంలోని విశిష్టతని మీరు గుర్తించాలంటే ఎక్కడైనా ఆర్గానిక్ మేళా వంటి కార్యక్రమాలు జరుగుతుంటే అక్కడికి వెళ్ళి చూడండి. మీకు అర్థమవుతుంది. ఆవుపేడ యొక్క గొప్పతనం తెలుస్తుంది. అందుకే ఈ ఆవుపేడ ఒక అద్భుతమైన పదార్థం ఈ ఆవు పేడతో పండించిన ఆహార పదార్థాలు పూర్తిగా సాత్వికమైనవై ఉంటాయి.

అదే రసాయనిక ఎరువులతో పండించిన ఆహారపదార్థాలు ఎలా ఉంటాయి. మీరు ఈ విషయాన్ని శ్రద్ధగా వినండి. భారతదేశంలో హిందువులు మొట్టమొదటిసారి తీవ్రవాదులుగా మారిన రాష్ట్రాలు రెండు అవి ఒకటి. పంజాబ్, రెండు అస్సాం. భారతదేశంలో రసాయనాలు అత్యధికంగా మొట్టమొదటిసారిగా వాడిన రాష్ట్రాలు పంజాబ్ మరియు అస్సాం అంటే దేశం మొత్తంలోనూ ఆ రెండు రాష్ట్రాల నుంచే ప్రారంభమైనది. ఈ రసాయనిక ఎరువులను వాడటం వలన ఆహారపదార్థాలు విషమయము లైనాయి. విషమయములైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకున్న తర్వాత అన్నమును అనుసరించే మనస్సు తయారవుతుంది. కనుక విషమయమైన ఆహార పదార్థాలతో విషమయములైన మనసులు తయారయ్యాయి.

మనదేశ సంరక్షణ కోసం అత్యధికశాతం ప్రాణాలర్పించిన సిక్కులలో కొందరు ఉగ్రవాదులైనారు. మేము హిందువులం కాదు అంటూ పోరాడటం మొదలు పెట్టారు. మీరు హిందువులు కాకుంటే మరి ఎవరి సంరక్షణార్థమే

గురువులు ఈ సిక్కులను తయారుచేశారు. సిక్ అంటే అర్థం ఏమిటి? శిష్యుడు అని. ఎవరి సంరక్షణ కోసం ఈ సంప్రదాయాన్ని మొదలుపెట్టారు. హిందూ ధర్మాన్ని సంరక్షించటానికి కదా మరి మీరు హిందువులు కాకుండా ఎలాపోయారు. దానికి తోడు ఈ విషయం విస్తారంగా ప్రచారం చెయ్యబడింది. హిందూ, ముస్లిం, సిక్, ఇస్లాం అంటూ, మరి సిక్, ఇసాయి అనే పదం ఎక్కడ నుండి వచ్చినది. మొదట్లో హిందూ ముస్లిం మరియు ఇసాయి హిందువులూ, మహమ్మదీయులు, మరియు క్రైస్తవులు అని ఉపయోగించేవారు. అటువంటిది దాని స్థానంలో హిందువులు, మహమ్మ దీయులు, సిక్కులు మరియూ క్రైస్తవులు అని మొదలు పెట్టారు. అంటే సిక్కులు హిందువులు కాదు అనేనా ఇది సమాజాన్ని ముక్కలు చెయ్యటానికి పన్నబడిన రాజకీయ కుట్ర. అందుకే గోమయం వంటి అమృతాన్ని తొలగించి వ్యవసాయ క్షేత్రాలలో ఈ రసాయనిక ఎరువులు అనే విషం వాడటం వల్ల కలిగిన పరిణామమే.

పంజాబ్‌లో పటిండా అన్న స్థానం నుంచి రాజస్థాన్‌లో బికనేర్ ప్రాంతానికి ఒక రైలు వెళుతుంది. ఆ రైలు పేరు పట్టిండా. ఎక్స్‌ప్రెస్ అయితే ఇప్పుడు ఎవరూ దానికి పటిండా ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పిలువరు. దానిని క్యాన్సర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే దానిలో ప్రతిరోజూ దాదాపు 70 మంది క్యాన్సర్ రోగులు బికనీర్‌లో క్యాన్సర్ చికిత్స పొందటానికి వెళుతూ ఉంటారు. అందుకే ఆ రైలు పేరు క్యాన్సర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌గా మారిపోయింది. ఈ రసాయనిక ఎరువుల వల్లనే ఈ క్యాన్సర్ రోగం ఇంతగా పెరిగింది. పంజాబ్ రాష్ట్రంలో దేశవాళీ ఆవు దాదాపుగా కనుమరుగు అయిపోయింది. ప్రస్తుతం జెర్సీలు, గేదెలు మాత్రమే మిగిలాయి. దీన్ని బట్టి ఆవు మనకు దూరమైతే ఎంత దారుణమైన నష్టం వాటిల్లుతుందో మనం అంచనా కట్టవచ్చు. గోమయం పడిన క్షేత్రం అమృతాన్ని పుట్టిస్తుంది. గోమయం యొక్క మహిమ అపారం ఇంత తక్కువ సమయంలో ఆవుపేడకు ఉన్న అద్భుత మహిమను వివరించడం వీలుపడదు. కేవలం మచ్చుకు మాత్రం మీకు కొన్ని విషయాలు తెలియచేయటం జరిగింది.

9. గోమూత్రం

ఇక ప్రస్తుత విషయంలో చివరగా గోమూత్రం మన శాస్త్రంలో గోమూత్రంలో గంగాదేవి నివసిస్తుంది అని చెపుతారు. ఈ గంగానది పుట్టినది ఎక్కడ నుంచి శ్రీ మహావిష్ణువు పాదాల నుంచి గంగానది ఉద్భవించినది. నారాయణుని కాలి బొటన వేలు నుంచి రావడం వలననే ఈ గంగానది మొట్టమొదటగా చరణామృతం అయ్యింది. అందుకే మనం గోమూత్రాన్ని సేవిస్తున్నామని భావిస్తూ తీసుకోవాలి. ఇక మరొక విశిష్టత గంగానది పాపనాశిని. ఇది మన విశ్వాసం. మనం ఎన్నోసార్లు మన పాపాల ఫలితాలను అనుభవించవలసి ఉంటుంది. ఎన్నోసార్లు మన శరీరంలో ఉన్న రోగాలను గురించి మనకు తెలియనే తెలియదు. ఐనా రోగాలు పీడిస్తూనే ఉంటాయి. ఈ రోగాలు ఏదో ఒక పాపం కారణంగా వస్తాయి. ఈ గోమూత్రం పాపాలను నశింపచేస్తుంది. మన పాపాలను నశింపచేసేది కనుకనే మనకున్న రోగాలు నుంచి అది మనలను విముక్తులను చేస్తుంది.

మరో చక్కటి విషయం గంగామాతను శివుడు శిరస్సుపై ధరించాడు. స్వయంగా శివుడే శిరస్సుపై ధరించిన గంగమ్మతో తలపడే సాహసం శివుని గణాలు చేయగలవా ? శివుని గణాలు ఏమిటి? భూతాలు, ప్రేతాలు, పిశాచాలు, చాలాసార్లు మనం వింటూ ఉంటాం. బాబూ వీడికి దెయ్యం పట్టింది అందుకే తనకు గోమూత్రాన్ని తాగించండి. ఈ భూతాలు, ప్రేతాలు పారిపోతాయి అంటారు. ఏ పవిత్రజలాన్ని సాక్షాత్తు శివుడే శిరస్సుపై ధరించాడో ఆ పావన జలాన్ని తాను సేవించాడు గనుక ఇక మనం ఇక్కడ ఉండలేము అని వెళ్ళిపోతాయి. గోమూత్రం అత్యంత పవిత్రమైనది. గోమూత్రం యొక్క వైశిష్ట్యం ఏమిటి ?

ఈ మధ్య జరిగిన ఒక సంఘటన రేనాసింగ్ అనే పేరుగల ఒక డాక్టరు గారి తండ్రిగారికి క్యాన్సర్ వచ్చి చివరి స్థాయిలో ఉంది. చాలా సంవత్సరాల క్రితం ఆయనకు క్యాన్సర్ ప్రారంభదశలో ఆయనకు ఎవరో తెలియజేశారు.

అల్లోపతి వల్ల క్యాన్సర్ ఎలాగో నయంకాదు. కీమోతెరపీ వల్ల నయమవుతుంది. కాబట్టి కీమోతెరపీని తీసుకోమని కానీ ఆయనకు నమ్మకం కలగలేదు. ఇక చివరిదశలో డాక్టర్లు ఈయనకు ఇక కీమోతెరపీ చెయ్యలేము అని చెప్పిన తర్వాత ఆయన నా దగ్గరకు వచ్చారు. మా నాన్నగారు భరించలేని వేదనతో బాధపడుతూ ఉన్నారు. ఆయన కష్టాన్ని మేము చూడలేకపోతున్నాము. కొద్దిసేపు కూర్చుంటారు. కొద్దిసేపు నిల్చుంటారు. మళ్ళీ కాసేపు నించోవటం, కూర్చోవటం చేస్తూ ఉంటారు. మరి ఏదైనా జరిగే అవకాశం ఉన్నదా అని అడిగారు. ఇక అంతిమదశ వచ్చేసింది అన్నారు. నేను చెప్పాను. మీరు చాలా ఆలస్యం చేశారు. అయితే ఒక పని చెయ్యవచ్చును. దాని వల్ల ఆయనకు నొప్పి తగ్గుతుంది. సోమవారం నాడు ఆయన తండ్రి గోమూత్రాన్ని సేవించడం జరిగింది. బుధవారం ఉదయం నాకు ఫోను వచ్చింది. మా నాన్నగారు నిన్న మధ్యాహ్నం నుంచి పెయిన్ కిల్లర్ తీసుకోవడం మానివేశారు అని చెప్పారు. అంతకు ముందు ఆయన ప్రతి నాలుగు గంటలకి ఒకసారి మార్ఫిన్ వంటి దారుణమైన పెయిన్ కిల్లర్ తీసుకోవలసి వచ్చేది. అటువంటిది ఆయన అసలు పెయిన్ కిల్లర్ తీసుకోవటం లేదు.

నాకు అసలు నొప్పిలేదు అని చెబుతున్నారు అని అన్నారు. అంటే కేవలం ఒక్కరోజులో క్యాన్సర్ వల్ల కలిగే వేదనను మటుమాయం చేసింది. ఇది ఎంతటి అద్భుతమైన శక్తి. క్యాన్సర్ రోగం నుంచి ఉపశమనం కలిగించ గలిగినది ఇక ఇతరములైన నొప్పుల విషయంలో ఎలా పనిచేస్తుందో చెప్పవలసినది ఏమున్నది. ఇది గోమూత్రం వల్ల మొదటి ప్రయోజనము.

ఆస్థమా సమస్యతో బాధపడేవారు. బ్రాంకియల్ ఆస్థమా (ఎలర్జిక్ ఆస్తమా కాదు.) బ్రాంకియల్ ఆస్థమా ఉన్నవారు గోమూత్రం తోటి ఉపశమనాన్ని పొందారు. 20-25 ఏళ్ళుగా ఆస్థమాతోటి బాధపడేవారు కూడా గోమూత్రం వల్ల నయం చేసుకున్నారు. ఇంకా ఎవరికైనా ఏ రకమైన ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉన్నా వాటి విషయంలో గోమూత్రం రామబాణమే. త్రోట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నా యూరిన్‌లో ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నా శరీరంలోని ఏ భాగం ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి అయినా గోమూత్రం రామబాణంలా పనిచేస్తుంది. అలాగే శరీరంలో సిస్టులు, ట్యూమర్లు తయారయి

ఉన్నా గోమూత్రంతో తయారైన ఔషధాలు వాడుకోవటం వలన వారి ట్యూమర్‌లు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి.

యూట్రస్‌కు ఆపరేషన్ తప్పనిసరి అయినపుడు కూడా గోమూత్రాన్ని తీసుకోవటం వలన ఆ ట్యూమర్‌లు సిస్ట్‌లు అన్నీ తగ్గిపోయాయి. క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన సిస్ట్‌లు తగ్గిపోయాయి. క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన ట్యూమర్ తగ్గిపోయాయి. ఇక చిన్న చిన్న రోగాల విషయం చెప్పేది ఏమున్నది. గోమూత్రం ఒక అద్భుత ఔషధం. సామాన్యమైన ఔషధాలలో ఉన్న ప్రత్యేకత ఆయుర్వేదంలోని విషములైన ఔషధములన్నీ, ఉమ్మెత్త, పాదరసం, జీడి, గంధకము, గన్నేరు ఇవన్నీ నిజానికి విషములే. అయినప్పటికీ వీటిని గోమూత్రంలో వేయడం వలన వీటిలోని విషం తొలగి అమృతంలాగా పనిచేస్తాయి. ఈనాడు మనం నగరాలలో ఎంతో కలుషితమైన వాతావరణంలో జీవిస్తూఉన్నాం. అందుకే మనం ప్రతిరోజూ గోమూత్రాన్ని సేవించే అలవాటు చేసుకుంటే అది మనశరీరంలో చేరిన విషాన్ని క్రమక్రమంగా బయటకు పంపిస్తుంది. అదికాక గోమూత్రంలో ఎన్నో మినరల్స్ ఉన్నాయి. అది గొప్ప టానిక్.

ఇవేకాక మరొక వైశిష్ట్యం ఉంది. ఇది చాలా ప్రధానమైన విషయం. ఆవులు మనకి ఇన్ని పదార్థాలని ఇస్తాయి కదా ! వాటిలో ఏమున్నాయి. ఒకసారి జల్నాలో నన్ను డాక్టర్స్ పిలిచారు. అందరూ సీనియర్ డాక్టర్లు. 50 ఏళ్ళ పై బడినవారు. M.S.లు, M.D.లు. నేను వారిని ఒక ప్రశ్న అడిగాను. ఒక మనిషి చనిపోయాడు అంటే దానిని మీ పరిభాషలో ఏమంటారు? ఆయనలో విటమిన్‌లు అంతమై పోయినవి అంటారా ? ప్రొటీన్‌లు అయిపోయినాయి అంటారా ? మినరల్స్ అయిపోయినాయి అంటారా ? లేదా కెమికల్స్ అంతం అయిపోయినాయరంటారా ఏమంటారు? మీరు ప్రాణం పోయింది అనే కదా మీరు అనేది. మరి ఈ ప్రాణాన్ని గురించి అల్లోపతి ఏమి చెబుతుంది. మన జీవితానికి ఆధారం ప్రాణమే. అందుకే మనల్ని ప్రాణులు అంటారు. ఈ ప్రాణం శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్ళిపోయిన తర్వాత ఈ శరీరానికి ఏ విలువలేనట్లే. అటువంటి ప్రాణాన్ని గురించి అల్లోపతికి తెలిసినది ఏమిటి? నేను ఇలా అడిగితే అందరూ మౌనం

వహించారు. నేను వారితో చెప్పాను మీరు ముందు నాతో నేను ఇవ్వబోయే లెక్చర్‌కు ఏదైనా శాస్త్రీయమైన ఆధారం సైంటిఫిక్ బేస్ ఉండాలి అని అడిగారు కదా ! మరి మీరు అనుసరిస్తున్న శాస్త్రానికి బేస్ ఏమిటో, ఆధారం ఏమి చెపుతారు. మీకు ప్రాణాన్ని గురించే తెలియదు కానీ ప్రాణులకు మీరు వైద్యం చేస్తున్నారు. నిజానికి మీరు బేస్‌లెస్‌గా ఉండి ఇతరులను సైంటిఫిక్ బేస్ ఉండి మాట్లాడమంటున్నారు.

ఈ ప్రాణం ఒక అద్భుతమైన తత్వం. ఆవు ప్రసాదించే పంచగవ్యాలలోనూ ఈ అద్భుతమైన ప్రాణశక్తి సంపూర్ణంగా ఉంది. మన ఇళ్ళల్లో దేవుని బొమ్మలు ఎన్నో ఉండవచ్చు. అన్ని గదుల్లో ఎన్నో కేలండర్ల రూపంలో ఉండవచ్చును కానీ ఏదైనా శుభకార్యముల రోజు ఎవరికి సాష్టాంగ దండ ప్రణామం చేస్తాం. దేవాలయంలోని విగ్రహానికే. ఆ మూర్తికే. ఎందుకని? దానికి ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేశాం. ప్రాణప్రతిష్ట జరగడం వలన ఆ మూర్తి యొక్క మహాత్మ్యం ప్రత్యేకమైనది. ప్రాణప్రతిష్ట జరిగిన తర్వాత మనకి ఆ మూర్తికి నడుమ ఒక కనెక్షన్ సంబంధం ఏర్పడుతుంది. మొబైల్ ఫోన్ల మధ్యలో ఉండే కనెక్షన్‌లాగా. అటువంటి ఈ ప్రాణశక్తి గోమూత్రంలో ఉంది. ఈ ప్రాణశక్తే ఆవుపేడలో ఉన్నది. ఈ ప్రాణశక్తే ఆవునెయ్యిలో ఉంది.

నేడు మనం చూస్తున్న ఆయుర్వేదం ఏమిటి? నా ఉద్దేశంలో ప్రస్తుతం మనం చూస్తున్న ఆయుర్వేదం నిజమైన ఆయుర్వేదం కాదు. ఇది అల్లోపతికే చెందిన హెర్బల్ అనాలి. ఇప్పుడు మన ఇళ్ళలో తులసి మొక్క ఉంటుంది. మనం ఏమి చేస్తుంటాం. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడే పోయి తులసి ఆకులను తెంపివేస్తూ ఉంటామా ? కొన్ని విధి నిషేధములను పాటిస్తుంటామా లేదా మనం ముందుగా స్నానం చేసి శుచిగా తులసి మొక్కకు ప్రణమిల్లి ఆ తర్వాత తులసి ఆకులను తెంపుతాం. స్నానం చేసి శుచిగా ఉన్నప్పటికీ ఆదివారం పూట తులసి ఆకులను తెంపము. ఇక స్త్రీలు నెలసరి సమయంలో ఆకులు తెంపరు సరికాదా. తులసి మొక్క దగ్గరకైనా వెళ్ళరు. ఈ విధంగా ఇక్కడ కొన్ని విధి నిషేధాలను పాటించటం జరుగుతుంది. అలాగే ప్రతివనమూలికా

ప్రాణవంతమైనది. అందుకే ఏ వనమూలికను సేకరించాలన్నా ముందుగా ప్రణమిల్లాలి.

కానీ ప్రస్తుతం అలాంటి నియమాలు ఏవీ పాటించరు. పంటలు పండిస్తారు. కోతలు కోస్తారు. ఇలా చేస్తే ఆ వనమూలికలలోని శక్తి అంతా అంతమైనట్లే. మన పురాణాలలోని దధీచి మహర్షి వృత్తాంతం మీకు తెలుసు.

ఇంద్రుడు దధీచి మహర్షిని ప్రార్థించినపుడు దధీచి మహర్షి అన్నాడు. ఇంద్రా ! నేను ప్రసన్నుడనయ్యాను. నీవే లోభివై ఉంటే నన్ను దొంగ చాటుగా చంపి వెన్నెముకను తీసుకుని ఉండేవాడివి. కానీ నీవు లోభివి కావు. అంతేకాదు నీకు భయం కూడా లేదు. ఎందుకంటే నువ్వు నా దగ్గరకు వచ్చినది నా ఎముకలను అడగటానికి. నేను ఆ ఋషి దగ్గరకు వెళ్ళి ఆ ఎముకలను అర్థిస్తే ఆయన నన్ను శపిస్తాడేమో అన్న భయం నీలో ఉండి ఉంటే నీవు దేవతలకు మేలు చేయగలిగేవాడివి కాదు. నీలో కరుణాభావం ఉన్నది. దేవతలకు మేలు చెయ్యటానికి. నీలో ఇంత ధైర్యం ఉంది కనుకనే నీవు ఇక్కడికి రాగలిగావు. నేను నా ప్రాణశక్తినంతటినీ ఈ ఎముకలలోకి చేర్చి ఈ శరీరాన్ని త్యజిస్తాను. నువ్వు దొంగచాటుగా చంపి నా ఎముకలను జయించినట్లయితే ఈ ఎముకలకు ఆశక్తి ఉండేదికాదు. వాటితో తయారు చెయ్యబడిన ఆయుధంతో వృతాసురుడు చంపబడేవాడు కాదు. ఇలా దధీచి మహర్షి తాను సమర్పించిన వాటిలో తన ప్రాణశక్తిని నిక్షిప్తం చేశాడు. మనం వనమూలికలను సేకరిస్తున్నప్పుడు ఆ వనమూలికలకు ముందుగా నమస్కరించాలి. వాటిని పూజించాలి. శరణాగత భావంతో వాటిని తీసుకోవాలి. వ్యాపారం కోసం కాదు. అప్పుడే ఆ వనమూలికలు అంతటి. అటువంటి శక్తిని గలిగి ఉంటాయి.

కానీ ప్రస్తుతం ఆయుర్వేదంలో ఈ సిద్ధాంతం విస్మరించబడింది కాని గోమూత్రంలో మాత్రం ఆవైశిష్ట్యం ఉంది. గోమూత్రంలో ఉన్న ప్రత్యేకత ఏమిటి? గోమూత్రాన్ని గోమాత తనంతట తానే కరుణతో ఇస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఏ విధమైన హింస జరుగదు. మనం కేవలం ఆ మూత్రాన్ని సేకరించవలసి ఉంటుంది. అందుకే మూత్రం ప్రాణవంతమై ఉంటుంది. ఈ కారణం చేతనే

గోమూత్రాన్ని ఏ ఔషధంలో వేసినా ఆ ఔషధం యొక్క శక్తి ఎన్నో రెట్లు పెరుగుతుంది. కరక్కాయను గోమూత్రంలో వెయ్యటం వలన కరక్కాయ యొక్క శక్తి ఏడురెట్లు పెరుగుతుంది. పసుపును గోమూత్రంలో వేసినట్లయితే పసుపులోని శక్తి 20 రెట్లు పెరుగుతుంది. ఇలా రకరకాల ఔషధాలపై పరిశోధన జరిగింది. గోమూత్రంలో వెయ్యడం వలన కొన్ని ఔషధముల శక్తి 80 రెట్లు వరకు పెరుగుతుంది.

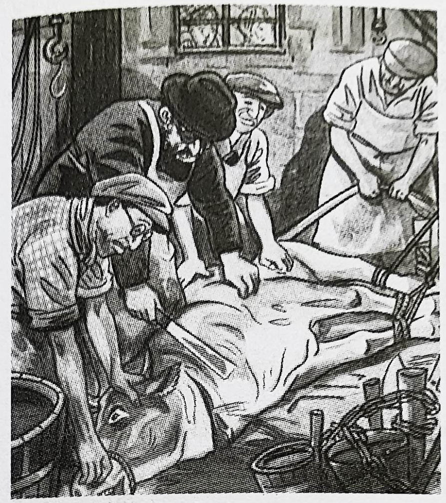
అందుకే ప్రస్తుతం అల్లోపతిలో ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. కీమోథెరపీలో 400 MM లేదా 400 ML చొప్పున ఏ ఔషధాన్ని అయితే ఇస్తూ ఉంటారో ఆ మందును గోమూత్రంతో జోడించడం వలన బహుశా 5 ML మాత్రమే సరిపోతుందేమో అంత మోతాదులోనే ఆమందు ఉపయోగపడుతుందేమో అని ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. అందుకే గోమూత్రంలో ఉన్న అద్భుతమైన ప్రాణశక్తిని మనం గుర్తించాలి. ఈ ప్రాణ విజ్ఞానం ఉన్నది. కేవలం మన వద్ద మాత్రమే. మనమే ఈ విశ్వానికి ప్రాణవిజ్ఞానాన్ని అందించాలి. తక్కిన విశ్వమంతటికీ తెలిసినది కేవలం జడవిజ్ఞానం మాత్రమే. ఇతర దేశాల వారికి ఈ ప్రాణ విజ్ఞానం గురించి తెలియదు. ప్రాణవిజ్ఞానం గురించి తెలిసినది కేవలం భారతదేశానికే. అందుకే వైజ్ఞానికంగా మన మేమీ వెనుకబడిన వారంకాము. మనము విజ్ఞానశాస్త్రాన్ని ఎక్కడి నుంచో తెచ్చుకోవలసిన పనిలేదు. మనమే మన విజ్ఞానశాస్త్రాన్ని ప్రపంచం అంతటికీ అందించవలసిన అవసరం ఉన్నది.

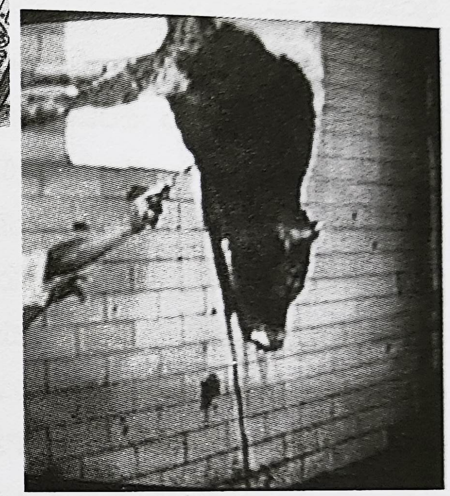
అయితే ప్రపంచ మంతటికీ మనం ఈ విజ్ఞానాన్ని అందించే అర్హత ఎప్పుడు వస్తుంది. మనమూ మనకున్న డిగ్రీలను చూసి మురిసిపోయే పరిస్థితి పోయినప్పుడే ఆ అర్హత వస్తుంది. ఇండియా అందించిన డిగ్రీలు భారతీయులకు నిజానికి డిస్ క్వాలిఫికేషన్ (అయోగ్యతయే) తప్ప అవి యోగ్యతను సూచించవు. ఎందుకంటే మనం కేవలం పుస్తకాలను చదివి చదివి జ్ఞానాన్ని సముపార్జించాలని చూశామే కానీ జ్ఞానమన్నది ఎన్నడూ పుస్తకాల నుండి రాదు అది. ఆంతర్యం నుండి వ్యక్తమవుతుంది. ఇప్పటివరకూ మనం ఆ ఆంతర్యంలోని జ్ఞానాన్ని అందుకోలేక పోయాము. గోమాత సేవవలన ఈ ఆంతర్యంలోని జ్ఞానం వ్యక్తీకరించబడుతుంది.

10. గో వధ

ఇలా మనం ఎన్నో విషయాలను గురించి చర్చించటం జరిగింది. అయితే ఈ విషయానికి సంబంధించి నాకు ఎంతో బాధాకరంగా ఉంటుంది. నేను ఎందుకనీ ప్రతిచోటికీ వెళ్ళి ఈ విషయాల గురించి వివరించవలసి వస్తుంది. ఎందుకు ఈ ప్రసంగాలుచేస్తూ ఉంటాను. అందుకు కారణం సూటిగా ఒక్కటే. ఇంతటి విలువైన పదార్థాలను అందిస్తున్న గోమాత వధించబడుతూ ఉంది. ప్రతిరోజూ 30 వేల ఆవులు చంపబడుతూ ఉన్నాయి. అది కూడా ఎంతో దారుణంగా చంపబడుతూ ఉన్నాయి. ఆవును నరకడానికి ముందు ఎన్నోరోజుల వరకూ ఆకలి దప్పికలతోటి ఉంచుతారు. ఎందుకు అంటే ఈ ఆవులను కొద్ది రోజులపాటు మేతవెయ్యకుండా నీరు అందించ కుండా ఉంచడం వలన ఆ ఆవు మాంసం ఎర్రగా ఉంటుంది. అలా కాకుండా తింటూ త్రాగుతూ ఉన్న ఆవును నరికినట్లయితే ఆ ఆవుమాసం తక్కువ కాలంలోనే తెల్లబడుతుంది. ఇలా ఎర్రగా ఉన్న మాంసమే ఐరోపా బజారులో ఎక్కువ ధర పలుకుతుంది. అందుకనే ఆవును ఎన్నో రోజుల పాటు ఆకలి దప్పికలతోటి ఉంచబడుతుంది. ఆపైన ఆ ఆవును లేపి బెత్తంతో తీవ్రంగా కొడతారు. అలా కొట్టీ కొట్టీ ఆ ఆవుపైన 200 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వేడిమితోటి సలసల మరుగుతున్న నీటిని చల్లుతారు. మనం రొట్టెలు తయారు చేస్తున్నప్పుడు పొయ్యి నుండి వెలువడే వేడి కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత కలిగి ఉంటుంది అది. అలా నిరాటకంగా 10 నిమిషాలు పాటు ప్రెషర్‌తో ఆవుపై చల్లబడుతుంది. అలా చేయడం వలన ఆవు ఒంటిపై ఉన్న వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.

ఆ తర్వాత ఆవు పొట్టలో హోళీలో ఉపయోగించే పిచికారీ లావైన ఇంజెక్షన్లతో పొడిచి గాలి నింపబడుతుంది. మనకు కొద్దిగా గ్యాస్ ఉన్నా ఎంతో ఇబ్బందికి లోనవుతూ ఉంటాము. మళ్ళీ త్రేన్పు ద్వారా ఆ గాలి బయటకు వెళ్ళిన తర్వాత గానీ మనం ఉపశమించ గలుగుతాం. అటువంటిది ఆ లావుపాటి ఇంజెక్షన్లద్వారా ఆవుపొట్టలో గాలి బలవంతంగా నింపబడుతుంది. ఆ తర్వాత







ఆవును తలక్రిందులుగా వ్రేలాడ దీసి కత్తితో మెడను నరకడం జరుగుతుంది. అప్పటికీ ఆవుచనిపోదు. కంఠం తెగిపోవటం వలన అరవలేకపోతుంది. ఆ ఆవు రక్తమంతా ఒక చోట గూడు కట్టుకుపోతుంది. అలా గూడు కట్టిన రక్తం గర్భవతులకు ఇచ్చే టానిక్‌లకు ఉపయోగపడుతుంది. ఏదైనా టానిక్‌పై ఒవైన్ (Vovine) ఒవైన్ అని వ్రాసి ఉంది అంటే ఆ టానిక్‌లో ఆవురక్తం ఉన్నట్లే శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణాన్ని పెంచటానికి గాను ఆవురక్తం ఉపయోగించబడి వుంటుంది.

అప్పటికీ ఆవు చనిపోదు బతికే ఉంటుంది. అలా బ్రతికి ఉండి గిలగిలా కొట్టుకుంటున్న ఆవుచర్మం బలవంతంగా వలచపడుతుంది. అప్పుడు ఆవు చనిపోతుంది. ఆవును అమ్మగా పూజించే దేశంలో ఇంత దారుణమైన హత్యాచారం జరుగుతూ ఉంది. అందుకే నేనన్నాను భక్తితో పాటుగా జ్ఞాన వైరాగ్యాలు కూడా అవసరం అని. ఆవులు ఏఏ కారణాల చేత నరకబడుతున్నాయో ఆ కారణాల పట్ల మనకు వైరాగ్యం లేదు. మనం వాడే సబ్బుల తయారీలో ఆవులోని కొవ్వు ఉపయోగించబడుతుంది. జంతువులను చంపిన తర్వాత ఆవును చంపిన తర్వాత దాని నుండి వచ్చే కొవ్వు ద్వారా ఈ సబ్బులు తయారు చేయబడతాయి. మనం రోజూ వాడే టూత్‌పేస్ట్‌లో చాలాకాలం వరకూ డై కాల్షియం ఫాస్ఫేట్ కోసం ఎముకల పొడిని ఉపయోగిస్తూ ఉండే వారు. మనం చేస్తున్నదేమో ఏకాదశి వ్రతమూ కానీ ఉదయాన్నే లేచినోట్లో పెట్టుకునేది. చనిపోయిన జంతువుల ఎముకల చూర్ణం. మరి భగవంతుడు ఎలా ప్రసన్నుడవుతాడు. మనం రోగగ్రస్థులమైతే పెయిన్ కిల్లర్ తీసుకుంటూ ఉంటాము. ఈ పెయిన్ కిల్లర్స్‌లో ఎముకలపొడి ఉపయోగించబడుతుంది. క్యాన్సర్ నొప్పిని కూడా హరించగల గోమూత్రాన్ని మాత్రం తీసుకోము.

అలాగే మనం తోలుతో తయారుచేసిన వస్తువులను కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఆ తోలు ఎక్కడ నుండి వస్తుంది. మనకు మెత్తగా, మృదువుగా ఉండే చెప్పులు కావాలి మనీ పర్స్ సున్నితంగా మృదువుగా ఉండాలి. మన కార్లలోని సీట్లు సుతిమెత్తగా ఉండాలి. ఆ లెదర్ ఎక్కడ నుండి వస్తుంది. కాబట్టి

ఆవును నరుకుతున్నది ఎవరు ? ఎవరికోసం ఆవులు నరకబడుతూ ఉన్నాయి. అందుకు మనమే ప్రధాన బాధ్యులం. మనం గోమాంసాన్ని తినం. కనుక గోహత్యాపాతకం మమ్మల్ని అంటుకోదు అని భావిస్తారేమో, కానీ ఆవును చంపటం వల్ల వచ్చే ఇతర పదార్థాలను మనం వాడుతునే ఉన్నాము కదా.

ఒక్క ఆవు నరకబడడం చేత దానిని చంపిన వాడికి 500 రూపాయలు దొరుకుతుంది. కానీ ఆ కళేబరం ద్వారా 5000 రూపాయిలు లాభం వస్తుంది. మనదేశంలో ప్రతీరోజూ 50 వేల ఆవులు నరకబడుతూ ఉన్నాయి. ఒక ఆవుకు 5000 రూపాయలు లాభం చొప్పున 50 వేల ఆవులకు ప్రతిరోజూ 25 కోట్ల రూపాయల లాభం దానిని 365 తో గుణించినట్లయితే తొమ్మిది వేల కోట్ల రూపాయల లాభం. అంతేకాదు వీటి ద్వారా మందులు తయారుచేసేవారు. రకరకాల ఇతర ఉత్పత్తులు తయారుచేసేవారు. 10 రెట్లు లాభాన్ని సంపాదిస్తున్నారు. టూత్‌పేస్ట్ తయారవ్వటానికి అయ్యేఖర్చు 2 నుండి 2-50 రూపాయలు. కానీ దానిని మనం బజారులో కొనేది 35 నుంచి 40 రూపాయలకు. ఒక సబ్బు తయారవ్వటానికి అయ్యే ఖర్చు రూపాయినుంచి రూపాయి పావలా. కానీ దానిని మనం బజారులో 15 నుంచి 20 రూపాయలకు కొంటూ ఉంటాము. వాళ్ళు 10 రెట్లు చొప్పున లాభాలు గడిస్తూ ఉన్నారు. అందుకే ఆవులు నరకబడడం వల్ల 90 వేల కోట్ల రూపాయలు ఆదాయం కలిగిన ఈ ఆర్థిక వ్యవస్థ నడుపబడుతూ ఉంటుంది. ఈ 90 వేల కోట్ల ఆర్థిక లాభం మనదేశ నాయకులను కొనుగోలు చేసేసింది.

నేటి బ్యూరోక్రసీ అంతా అధికార యంత్రాంగమంతా ఆనాయకుల అడుగులకు మడుగులొత్తుతూ ఉన్నారు. ఇక ప్రాపకాండ ఈ దుష్ప్రచారం ఎంత విస్తృతంగా జరుగుతుందంటే మన వద్ద ఉన్న ఇంటలెక్టువల్స్ మేధావి వర్గమంతటి బ్రెయిన్‌వాష్ అయిపోయింది. అందుకే ఇది ప్రధానంగా ఆర్థిక సంగ్రామమే ధర్మయుద్ధం కాదు. దీనిని ఎదుర్కొనాలంటే మనం కూడా ఆర్థిక యుద్ధమే చెయ్యవలసి ఉంటుంది. ఈ యుద్ధంలో మన శత్రు పక్షాల వాళ్ళు A.K.47లు A.K.57 లు ధరించి ఉంటే మనం వంటింట్లో వాడుకునే కత్తిని చేతపట్టుకుని

ఉన్నాం. మరి యుద్ధం ఎలా సాధ్యం. అందుకే మనం చేయవలసిన మొట్టమొదటి పని ఈ ఉత్పత్తులన్నింటినీ బహిష్కరించటం. ఈ ఉత్పత్తులను మనం ఏమీ కొనుగోలు చేయకపోతే వీరి ఆర్థిక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. దీనితో పాటుగా ఒక ప్యారలల్ ఎకానమి సమాంతర ఆర్థిక శక్తిని మనం నిలబెట్టవలసి ఉంటుంది.

నేను మీతో చెప్పినట్లుగా ఒక ఆవును జీవితాంతం చాలా గొప్పగా సేవించినట్లయితే శ్రీకృష్ణుడు గోవుల విషయంలో ఎలా కోరుకుంటాడో అదే విధంగా మనం సేవచెయ్యగలిగి నట్లయితే మనకు 70 లక్షలు విలువ చేసే ఉత్పత్తులు లభిస్తాయి. అయితే అంత గొప్పగా సేవించలేకపోయినా సాధారణ స్థాయిలో గోవును సేవించినా ఒక ఆవు ఏడు లక్షలు విలువచేసే ఉత్పత్తులు మనకు అందిస్తుంది. ఒక రైతు ఒక ఆవునుంచి నెలకు కనీసం 1000 రూపాయలు సంపాదించ గలుగుతాడు. మేము చెప్పిన విధముగా ఉత్తమమైన సేవను అందించగలిగితే తాను రోజుకే వెయ్యిరూపాయలు సంపాదించ గలుగుతారు. కానీ రైతుకు అటువంటి మార్కెట్ లభించకపోయినా తనకు అందుబాటులో ఉండే చిన్న మార్కెట్ నుంచి అయినా తాను నెలకు కనీసం వెయ్యి రూపాయలు అయితే సంపాదించగలుగుతాడు.

మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాటికి మనదేశంలో 30 కోట్లు ఆవులు ఉండేవి. ఆనాటి జనాభా 30 కోట్లు. అటువంటిది ప్రస్తుతం జనాభా 120 కోట్లకు చేరుకుంటే ఆవుల సంఖ్య 7 కోట్లకు తగ్గిపోయింది. ఇక్కడ ఇంతకీ జరుగుతున్నది ఎవరికి, కుటుంబ నియంత్రణ ఏసంఖ్యను తగ్గించడం జరుగుతుంది. కేవలం 7 కోట్ల ఆవులు మాత్రమే మిగిలాయి. సరే ఈ 7 కోట్ల ఆవులు నుంచే మనం మొదలు పెడదాం. నెలకు వెయ్యి రూపాయిల లాభం అనుకున్నా ఈ ఆవుల నుంచి 7 వేల కోట్ల రూపాయల ఆదాయం లభిస్తుంది. అదే 12 నెలలతో దీనిని గుణించినట్లయితే సంవత్సరానికి 84 వేల కోట్ల రూపాయల ఆదాయం ఆవుల ద్వారా మనకు లభిస్తుంది. గోభక్తుల ఈ 84 వేల కోట్ల ఆదాయం గోహంతకులు 90 వేల కోట్ల రూపాయల ఆదాయంతో పోరాడగలుగుతుంది. అందుకే మీరు జీవించి ఉన్న ఆవుల ద్వారా తయారయ్యే

ఉత్పత్తులను వాడుకుంటునట్లయితే మీరొక మహోన్నతమైన యజ్ఞం ఆచరిస్తున్నట్లుగా భావించండి. ఆ యజ్ఞం ఈ దైవీ సంస్కృతిని ప్రతిష్ఠింపచేస్తుంది. అసుర సంస్కృతిని నశింప చేస్తుంది. మీరు గోమయంతో తయారు చేసిన సబ్బును ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే మీరు ఆ దైవ యజ్ఞానికి ఆహుతులు సమర్పిస్తున్నట్లు. అదే మీరు కొవ్వుతో తయారయిన సబ్బులను ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే మీరు సుర యజ్ఞంలో ఆహుతులు ఉపయోగిస్తున్నట్లు. ఇక ఏ యజ్ఞానికి ఆహుతులు సమర్పించాలో నిర్ణయించుకునే బాధ్యత మీదే.

నేను ఏవో చందాలు అడగటానికి మీముందుకు రాలేదు. ఆవు పేరుతో దానాన్ని ఇవ్వమని అర్థించటానికి మీ ముందుకు రాలేదు. మనమిచ్చేది ఏమిటి? అమ్మకు ఏనాడైనా ఏదైనా ఇవ్వగలిగారా ? అమ్మే అందరికీ అన్నీ ఇస్తుంది. ఆవుయే మనకు ఇస్తుంది. ఆవుకోసంమనం ఇవ్వగలిగినది ఏముంది ? ఆవుకు ఇవ్వగలిగే తాహతు మన దగ్గర ఎక్కడ ఉంది ? అందుకే కావలసినదల్లా ఆవు అనుగ్రహిస్తున్న ప్రసాదాన్ని అందుకోవటానికి అర్హులం అవ్వటమే. మన యోగ్యతను ఘనం గుర్తించి గోమాతా అనుగ్రహానికి మనల్ని మనం పాత్రులుగా మలచుకోవాలి. తద్వారా గోమాత కృపని మన జీవితంలో ఆవిష్కరింప చేసుకోవటానికి యోగ్యతను సంపాదించాలి.

నగరాలలో ఉండేవారు. ఆవులను పెంచడం ఎలా అని ఆలోచించవచ్చు. మీరు మీ ఇంట్లో ఆవులను ఉంచుకోలేకపోవచ్చు. కానీ కనీసం పంచగవ్యాల ద్వారా తయారైన ఉత్పత్తులను అయితే ఉపయోగించ గలరు కదా. తద్వారా గోవులను పాలిస్తున్నవారు గోశాలలను నిర్మిస్తున్నవారు మరింతగా ఎదగగలగుతారు. ఇప్పుడు ఇస్కాన్ తరపున వార్ధాలో ఒక గోశాల నిర్మించడం జరిగింది. అక్కడ 50 ఆవులు ఉన్నాయి. ఆ గోశాలకు డొనేషన్ ఇవ్వడం కంటే విరాళాలు సమర్పించడం కంటే అక్కడ ఆ గోశాల ద్వారా తయారయ్యే ఉత్పత్తులను మనం కొనుగోలు చేస్తే ఎంత బాగుంటుంది. మనమూ కొనుగోలు చేయాలి? ఆ ఉత్పత్తులను ఇతరులకూ అందజేయాలి. ఈ విధంగా చెయ్యడం వలన ఒక మహాత్కార్యం సిద్ధిస్తుంది. గాయని లతామంగేష్కర్ పాడిన పాట ఒకటుంది.

దాని అర్థం ఏమిటంటే నేనంటే ప్రేమ ఉంటే నీ వేదనలన్నింటినీ నాకు సమర్పించు అని. మనల్ని మనం కృష్ణభక్తులుగా చెప్పుకుంటూ ఉంటాం. మరి మనం ఏమని ప్రార్థిస్తూ ఉంటాం. హే భగవాన్ నా కష్టాలన్నీ నీవు తీసుకో. మనమంతా భగవంతుని సన్నిధికి వచ్చేది. మన దుఃఖాలను ఇవ్వటానికే తీసుకోవటానికి ఎవరైనా వస్తారా.

ఎందుకంటే భగవంతుడు సచ్చిదానందస్వరూపుడు కదా ! మరి తనకు ఏం కష్టముంటుంది అని మన విశ్వాసం. భగవంతునికి కష్టమే లేకపోతే మరి సుధాముడు తన చెంతకు వచ్చినప్పుడు ఎందుకు శోకించాడు. సుధాముని పాదములని కడగటానికి తను నీటి పాత్రను తీసుకునే అవసరం కూడా లేకపోయిందని చెపుతారు. తనకు వచ్చిన అశ్రువుల తోటే సుధామునికి పాదాభిషేకం చేశాడు అంటారు. భగవంతుడు మనం పెట్టే 56 రకాల నైవేద్యాలు గురించి ఆకలితో లేడు. తనభవనంలో 56 నైవేద్యాలు ఉన్నాయి. సుధాముడు తనతో పాటు పాలు మీగడలను అటుకులను తీసుకు వెళ్ళాడు. వాటిని శ్రీకృష్ణుడు ఎంతో ఇష్టంగా మరీ మరీ అడిగి తింటూ ఉన్నాడు. రుక్మిణీ మాత ఆశ్చర్యపోయి వీటిలో అంత రుచి ఏముంది ? మాకూ కాస్త చెప్పండి అని అంటుంది. భగవంతుడు 56 రకాల నైవేద్యాలతో ప్రసన్నుడు అవుతాడో లేదో చెప్పలేము కానీ గోమాత సేవవల్ల మాత్రం భగవంతుడు ప్రసన్నుడవుతాడు అని చెప్పటంలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు.

ఎందుకంటే శ్రీకృష్ణునికి గోవులు ఎంతో ఇష్టం. ఏ ఆవులు వెనుక కృష్ణుడు కాలికి చెప్పులు కూడాలేకుండా ఎలా పరిగెత్తాడో ఆ ఆవులంటే తనకి ఎంత ఇష్టమో మనం ఊహించవచ్చును. గోవును చూసి తన హృదయంలో ఒక ఆవేదన మొదలయిందంటే కృష్ణుడు మనలను తన వాడిగా భావించడం. మొదలు పెట్టాడనే ఎందుకంటే మనవారు ఎవరో అటువంటి వారి దీనస్థితిని చూసినప్పుడే మన హృదయంలో వేదన ఆరంభమౌతుంది. గోవుయొక్క వేదనను చూసి మన హృదయం స్పందిస్తూ ఉన్నదంటే అందుకు కారణం మన మేదో దయాళువులం

అని కాదు. లేదు ఈ ఉత్తమ్ మహేశ్వరీ వచ్చి ఏదో ప్రసంగం చెప్పటం వలన కాదు. భగవంతుడు మనలను తన వాడిగా భావించాడు. గనుకనే మనహృదయంలో ఆవేదన ప్రారంభ మయ్యింది. భగవంతుడు తనదైన వేదనలో కొంతవేదనను మనకి ఇచ్చాడని అర్థం.

హే భగవాన్ ! నీకు మాపట్ల ప్రేమ ఉంటే నీ వేదనను మాకు అందించు. మా అందరికీ నీ వేదనను పంచి నీవు ఆ బాధనుంచి పూర్తిగా విముక్తుడవుకమ్ము. నారదుడు రోజంతా భగవన్నామ జపం చేశాడు. ఏదైనా భక్తికి సంబంధించిన ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు భగవంతుడు రాధాదేవిని ప్రస్తుతించేవాడు. నారదునికి అర్థం కాలేదు. నేను రోజంతా భగవన్నామ జపం చేసేవాడినే. కానీ భగవంతుడు నా భక్తిని ఎందుకు గుర్తించటం లేదు. ఈ సందేహంతో ఒకసారి భగవంతుడినే అడిగాడు. భగవంతుడు ఏమన్నాడు. నారదా ! నాకు ఈ రోజు తీవ్రంగా కడుపునొప్పి ఉన్నది. ఎవరైనా భక్తుడు తన పాదాలను కడిగి ఆ జలాన్ని నాచేత త్రాగిస్తే నా ఈ కడుపునొప్పి పోతుంది. ఈ మాట విన్నవెంటనే నారదుడు భక్తుల దగ్గరకు వెళ్ళాడు. ఏ భక్తుని దగ్గరకు వెళ్ళినా అయ్యో ! సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణునికి మా పాదాలు కడిగిన జలాన్ని త్రాగించడమా? అలా చేస్తే ఇక మాకు నరకమే గతి అంటూ ఎవ్వరూ అంగీకరించలేదు. చివరికి నారదుడు రాధాదేవి దగ్గరకు వెళ్ళేసరికి రాధాదేవి అంటుంది. అంతేనా కావలసినది అయితే మొదటనే నా దగ్గరకు వచ్చి ఉండవచ్చు కదా !.ఇదిగో తీసుకో అని వెంటనే తనకాళ్ళు కడిగి నీళ్ళు ఇచ్చింది. నారదుడు అడిగాడు ఏమిటి ? నీవు చేస్తున్నది. తాను సాక్షాత్తు భగవంతుడు. నువ్వు నరకానికి పోతావు అన్నాడు. రాధాదేవి అన్నది. నేను కోట్ల జన్మలు నరకానికి పోవటానికి అయినా సిద్ధమే. శాశ్వతంగా నరకంలో ఉండటానికి అయినా సిద్ధమే. ఒక్క క్షణం కూడా నా భగవంతుడు దుఃఖపడటానికి నేను సహించలేను అంటుంది. నారదుడు ఆ జలాన్ని తీసుకుని శ్రీకృష్ణుని వద్దకు వెళ్ళాడు. శ్రీకృష్ణుడు అడిగాడు నారదా 'కాళ్ళు నీకూ ఉన్నాయి కదా !

అప్పుడు నారదునికి ప్రేమ అంటే తెలిసి వచ్చింది. నేను నారదభక్తి సూత్రాలను ప్రవచిస్తున్నాను. కానీ రాధాప్రేమయొక్క మూర్తితత్వం మనలో ఎప్పుడైతే శ్రీ కృష్ణుని గోవు పట్ల ఎవ్వరికి వేదన కలుగుతుందో. గోవుయొక్క బాధను ఎవరు తనదిగా తల్లడిల్లుతారో అప్పుడు శ్రీ కృష్ణుడు మనల్ని తనవాడిగా భావించాడని అర్థం. నాపై నీకు ప్రేమ ఉంటే నీ బాధలన్నీ నాకు పంచు. ఒక్కసారి భగవంతుని బాధలను పంచుకోవటానికి ప్రయత్నించు. ఎప్పుడూ మన బాధలను తనకివ్వటానికే వెళుతూ ఉంటాం. దేవుని దగ్గరకి తల్లిబిడ్డ పట్ల ప్రేమ ఉన్నందుకు ఏం చేస్తుంది. చలికాలంలో బిడ్డ పక్క తడిపినప్పుడు తల్లి ఆ బిడ్డను పొడిబట్టలపై పరుండబెట్టి తాను ఆ తడిబట్టలపై పడుకుంటుంది. ఎందుకంటే తల్లికి బిడ్డపట్ల ప్రేమ. తల్లి ఎంతగానైనా శ్రమించి ఉండవచ్చును. ఒళ్ళు అలసిపోయే ఉండవచ్చు. కానీ బిడ్డ నేను నడవలేకపోతున్నానమ్మా అంటే వెంటనే ఆ బిడ్డను చంకనెత్తుకుంటుంది. ఎందుకంటే ఎవరిపట్ల ప్రేమ ఉన్నదో వారి కష్టాన్ని మనం చూడలేము. మరి మనలో నిజమైన ప్రేమ ఉంటే మనం నిజమైన భక్తులమే అయితే భగవంతుని బాధను చూస్తూ ఊరుకోగలమా ? భగవంతుడు కన్నీరు పెట్టుకోవటం మనం భరించగలమా? అందుకే నేను భక్తులైన మీ అందరికీ ఒక విషయాన్ని విన్నవించటానికి వచ్చాను.

మీరు గోమాతకు సేవచేసి నట్లయితే భగవంతుడు ఏంచేస్తాడు. భగవంతుడు తన దాసానుదాసులైన తన భక్తులపై కృపావృష్టిని కురిపిస్తాడు. గోవు భగవంతునికి అత్యంత ప్రియమైనది. అటువంటి గోమాతకు మనం సేవచేసినట్లయితే మనం ఆగోమాతను సంరక్షించినట్లయితే గోమాత యొక్క మహాత్మ్యాన్ని మనం ప్రచారం చేసినట్లయితే శ్రీకృష్ణుని అనుగ్రహం తప్పకుండా మనకు లభిస్తుంది. భగవంతునికి చెందిన ఈ మార్గం కచ్చితముగా మనలను శ్రీకృష్ణుని చెంతకు చేర్చుతుంది. ఈ సత్యాన్నే నేను మీకు తెలియజేయటానికి వచ్చాను.

11. ప్రశ్నలు - సమాధానములు

ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద గోశాల అయిన పథ్‌మేడా గోశాలకు చెందిన బ్రహ్మచారి అశోక్‌గారు. ప్రస్తుతం మనతో ఉన్నారు. వారిని ఏమని పరిచయం చెయ్యాలి అని అడిగితే వారు అన్నారు. నన్ను గోపబాలుడిగా పరిచయం చెయ్యండి అని వారు అన్నారు. గోపబాలురు అందరూ గోపాలకృష్ణునితో నేరుగా సంబంధం కలిగి ఉంటారు. చాలా ఉన్నతస్థాయికి చెందిన సంత్‌మహాత్ములు స్వామిదత్తాశరణానందజీ వారి అనుగ్రహంతో ఈ పథ్‌మేడా గోశాల నిర్వహించబడుతూ ఉంది. అక్కడ జరుగుతున్న సేవాకార్యక్రమాలను చూస్తే అసలు ఇవన్నీ ఎలా నిర్వహించ బడుతున్నాయో అర్థంకాదు. ప్రతి రోజూ దాదాపు కోటిరూపాయల ఖర్చు. స్వామీజీనేమో ధనాన్ని స్పృశించరు. ఫోటో తీయనివ్వరు. ఈ ప్రచారాలకు దూరంగా ఉంటారు. ఒకసారి సత్యమిత్రా నందాస్వామివారు వారిని అడిగారు. ఈ స్థాయిలో సేవాకార్యక్రమాలను నిర్వహించటానికి ఎంతో ప్రచారం అవసరం. పేరు ప్రఖ్యాతులు అవసరం. మీరేమో ఇలాంటి వాటి కన్నింటికీ దూరంగా ఉంటారు. మరి ఇంతకీ ఈ గోశాలను మీరు ఎలా నిర్వహించగలుగుతున్నారు అని అడిగితే వారన్నారు గోశాలను నేను ఎక్కడ నిర్వహిస్తున్నాను. ఈ గోశాల ఎవరిదో తానే నిర్వహించుకుంటారు అన్నారు. ఇంకా అన్నారు ఆ గోపాలకృష్ణునితో నాకున్న సంబంధం మైత్రీబంధం, కన్నయ్య నా స్నేహితుడు. ఇక్కడ ఏదైనా సమస్య ఎదురైతే ఇవి నీ ఆవులు వీటి సంగతి నీవే చూసుకో అంటాను. ఈ సమస్యలని నాకు అంటకట్టకు అని చెపుతాను. అలా ఆ కన్నయ్యను రెండు చివాట్లు పెట్టేసరికే ఆయనే ఆసమస్యలన్నింటినీ పరిష్కరించుకుంటాడు అని చెప్పారు.

ఒక భక్తుని శక్తి ఎంతటిదో భక్తుడు ఎలాగైతే సాక్షాత్తూ శ్రీకృష్ణుడినే చివాట్లు పెట్టగలడో ఆ భగవంతునిచేతనే ఎలా పనిచేయించగలడో వివరిస్తూ జరిగిన ఈ వృత్తాంతం చెప్పారు. ప్రస్తుతం రాజస్థాన్‌లో భయంకరమైన అనావృష్టి చోటు చేసుకొని వున్నది. భారతదేశంలో అత్యధిక సంఖ్యలో దేశవాళీ ఆవులు

రాజస్థాన్‌లోనే ఉన్నాయి. 7 కోట్ల దేశవాళీ ఆవులలో 1 కోటి 10 లక్షల గోవులు కేవలం రాజస్థాన్‌లోనే ఉన్నాయి. ఆ ఆవులలో 90 లక్షల ఆవులు ఈ అనావృష్టి ప్రభావిత ప్రాంతాలలో ఉన్నాయి. ఎంత దారుణమైన అనావృష్టి అంటే దాదాపు 50-60 లక్షల ఆవులు ఈ అనావృష్టి ప్రభావం వల్ల అంతమైపోతాయేమో అనిపించింది. కానీ ఎంతోమంది ఎంతోగొప్ప సేవలు అందించారు. వారిలో స్వామిదత్త శరణానందజీ అత్యధిక స్థాయిలో జనులకు స్ఫూర్తిని అందించారు. పథ్‌మేడా ద్వారా రాజస్థాన్ మొత్తం మీద 2 లక్షల ఆవులకు సంరక్షణ కల్పించడం జరిగింది. ఆ రెండు లక్షల ఆవులకు నిరంతరం మేత అందజేయడం జరుగుతూ వుంది. గోసేవకై ఎందరికో స్ఫూర్తిని అందించడం జరుగుతూ ఉంది. అయినా ఇప్పటికీ దాదాపు 20 లక్షల ఆవులు మాత్రం అంతం కాక తప్పదన్నట్లుగా ఉంది పరిస్థితి ఎందుకంటే ప్రతిరోజూ ఆవులు చనిపోవటానికి సంబంధించిన వార్తలు వస్తూ ఉన్నాయి. అయినా ప్రయత్నాలు జరుగుతూ ఉన్నాయి. 2 లక్షల ఆవులకు మేత అందించడమనేది సామాన్యమైన విషయం కాదు. అయినప్పటికీ పథ్‌మేడా ద్వారా ఈ మహత్కార్యం నిరాటంకంగా నిర్వహించబడుతూ ఉంది. అటువంటి అత్యుత్తమమైన గోశాలకు మహారాష్ట్ర రాష్ట్రానికి ప్రతినిధిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ ఉన్నారు. ఈ అశోక్‌జీ ముంబాయి నగరం నుంచి విరాళాలు సేకరించి గోశాలకు వారు పంపిస్తూ ఉంటారు.

కొన్ని ప్రశ్నలు వచ్చాయి అవి చూద్దాం.

ప్రశ్న : **గోమూత్ర అర్క్‌ని ఎలా తీసుకోవాలి ?**

జ. గోమూత్రం అర్క్ చాలా స్ట్రాంగ్‌గా చాలా ఘాటుగా ఉంటుంది. దానిని ఎలా తయారు చేస్తారంటే గోమూత్రాన్ని వేడి చేస్తారు. ఆ గోమూత్రం యొక్క ఆవిరిని సేకరిస్తారు. అదే గోమూత్రం అర్క్. అందుకే గోమూత్రం అర్క్ చాలా స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటుంది. మీరు నేరుగా నోట్లో వేసుకున్నట్లయితే నోరు కాలుతుంది. అందుకే అందులో 5 రెట్లు నీళ్ళు కలపాలి. మీరు ఒక మూతతో అర్క్ తీసుకునేటట్లు అయితే అందులో 5 మూతల పరిమాణంలో నీళ్ళు కలపాలి. రెండవ విషయం గోమూత్రం అర్క్ కేవలం ఆవిరి అందులోని ఘనపదార్థంతో టాబ్లెట్లు

మాత్రలు తయారవుతాయి. అందుకే మీరు గోమూత్రం తీసుకున్నప్పుడల్లా దానితో పాటుగా గోమూత్రం మాత్రలు కూడా తీసుకోండి. లేకుంటే మీరు సగం గోమూత్రాన్ని తీసుకున్నట్లే. అయితే ఎండాకాలంలో వేసవిలో అందరికీ గోమూత్రం అర్క్ సరిపడదు. కానీ గోమూత్రం మాత్రలను మాత్రం అందరూ తీసుకోవచ్చు. గోమూత్రం మాత్రలు నెమ్మది నెమ్మదిగా క్రమక్రమంగా ప్రభావాన్ని చూపెడతాయి. అదీ లోతైన ప్రభావాన్ని చూపెడతాయి. గోమూత్రం అర్క్ మాత్రం వెంటనే తన ప్రభావాన్ని చూపెడుతుంది. అయితే దాని ప్రభావం అంతలోతుగా ఉండదు. అందుకే రెండూ తీసుకోవటం వలన ప్రభావం త్వరితంగానూ ఉంటుంది. తీవ్రమైనదిగా కూడా ఉంటుంది. అందుకే గోమూత్రం అర్క్‌తో పాటు మాత్రలను కూడా తీసుకోండి. గోమూత్రంఒక మూతకు రెండు మాత్రలను జతచేసి తీసుకోవాలి. ఉదయమే పరగడపునే తీసుకోవటం వలన ప్రభావం అత్యధికంగా ఉంటుంది. కానీ మీరు పరగడపుననే తీసుకోవడం వలన మీ కడుపులో మంటగా ఉండేట్లయితే మీరు భోజనం తర్వాత కూడా తీసుకోవచ్చు. అయినా మీకు మంట ఉండేటట్లయితే మీరు తీసుకునే నెయ్యి మోతాదును పెంచండి. నెయ్యి ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంటపుట్టదు.

ఇక నెయ్యిని గురించి ఒకరు అడిగారు. ముంబయిలో దొరికే పాలతో తీయబడిన నెయ్యి మంచిదేనా అని. పాలుకేవలం మాధ్యమమే. ప్రధానమైన పదార్థం నెయ్యిమాత్రమే కాబట్టి. ఇక్కడ నెయ్యి అన్నప్పుడు మీరు ఏ నెయ్యినైనా తీసుకోవచ్చు. నూటికి నూరుశాతం ప్రయోజనం కలుగకపోయినా 80 శాతమైతే కలుగుతుంది కదా. లేదు ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా ఇతర ప్రాంతాలలో రెండు రోజులలో ప్రభావం చూపేది ముంబాయిలో వారికి ఆ ప్రభావం చూపేటప్పటికి 7 రోజులు పట్టవచ్చు. కాబట్టి మీ పై ప్రభావం నెమ్మది నెమ్మదిగా పడుతుంది కానీ తప్పకుండా ప్రభావం పడుతుంది.

ప్రశ్న : **మీరు మంచినీళ్ళలో క్రిములు పోవటానికి గోమయంతో చేసిన భస్మం వేస్తే మంచిది అన్నారు కదా ! మరి ఆ భస్మం ఆవుపేడతో చేసిన అగరువత్తులు కాలిన తర్వాత వచ్చే భస్మంతో కావాలా లేదా ఏ విధంగా ఆవుపేడనుంచి వచ్చిన భస్మం అయినా సరిపోతుందా ?**

జ. ఏదైనా సరే ఫర్వాలేదు అది అగరవొత్తుల నుంచి వచ్చిప్పుడు భస్మం అయినా లేదా ఆవుపేడ నుండి చేసిన కేక్ (పిడకలు) నుండి వచ్చిన భస్మమైనా ఏదైనా సరిపోతుంది.

ప్రశ్న : **నీటిలో ఎంతమోతాదులో ఆ భస్మాన్ని కలపాలి.**

జ. ఒక కుండ నీటిలో 5 చిటికెల భస్మం. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా ఒక కుండనీళ్ళలో 5 చిటికెల భస్మం సరిపోతుంది. మీ కుండలో దాదాపు 10 నుండి 12 లీటర్ల నీళ్ళు పడతాయి అనుకోండి. ఈ నీటికీ 5 చిటికెల భస్మం సరిపోతుంది.

ప్రశ్న : **మీరు చిన్న పిల్లలకు నెయ్యి తినిపించవచ్చు అన్నారు కదా ? రెండు నెలలు వయస్సు ఉన్న పిల్లవాడికి నేతి చుక్కలు తినిపించవచ్చా?**

జ. రెండు రోజులు వయసున్న బిడ్డకు కూడా ఇవ్వచ్చు.

ప్రశ్న : **ఉబ్బసం విషయంలో ఆ ఆవు నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలి?**

జ. ఉబ్బసం ఉంటే ముక్కులో ఆవు నెయ్యి చుక్కలు వేసుకోవాలి. దానితో పాటు గోమూత్రంతో ఆసవ్ మందు ఉంటుంది. ఈ మందు ఒక్క మూతకు ఒక్క మూత నీరు కలపాలి. అందులో 5 మూతల నీరు కలపకూడదు. గోమూత్రం అర్క్ మాత్రం 5 మూతల నీరు ఒక మూత అర్క్ కలపాలి.

ఇక గోమూత్రంతో చేసిన సబ్బులు ఉంటాయి. ఇవి వాడుకునే ముందు ఒక నిమిషం పాటు నానబెట్టాలి. ఎందుకంటే వాటిలో ఏ విధమైన కెమికల్ లేదు. మీరు నానబెట్టకుండా రుద్దుతూ పోతే అది సంవత్సరం వరకూ వస్తుంది. అందుకే దానిని కొద్దిగా నానబెట్టండి. ఆ తర్వాత

ఉపయోగించండి. దానిలో ఏ రసాయన పదార్థాలు లేనందువల్ల ఏ విధమైన నురుగురాదు. కానీ అది సబ్బు చేయవలసిన పనినైతే చేస్తుంది.

ప్ర. : **ఆవుపేడతో తయారైన బొగ్గుతో పళ్ళు తోముకోమని చెప్పారు కదా ! అలా చేయడం వల్ల పళ్ళకు ఏవిధమైన ఇబ్బంది కలగదా?**

జ. ఆవు పేడతో తయారైన బొగ్గు చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. పైగా నేను ఏం చెప్పాను దానిని ముందుగానోట్లో ఉంచుకుని ఒక 5 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉండమని చెప్పాను. మేము రోజూ అనుసరించే పద్ధతి ఏమిటంటే దానిని నోట్లో పెట్టుకుని గడ్డం గీసుకునే పనిచేస్తాను. అలా 5 నిమిషాల పాటు అది నోట్లోనే ఉంటుంది. ఆ తర్వాత మనం పళ్ళు తోముకోవచ్చును.

ప్ర. : **మీరు పంచగవ్యాలవల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయని చెప్పారు కదా ? ఈ ముంబాయిలో ఉండే దేశవాళీ ఆవుల నుంచి వచ్చే పంచగవ్యాల వల్ల కూడా ఆ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయా?**

జ. చూడండీ ! విషయం ఏమిటంటే నేను చెపుతున్నది మేతమేసే ఆవులను గురించి. సందుల్లో, గొందుల్లో తిరుగుతూ అడ్డమైన చెత్త తినే ఆవుల నుంచి మనం అమృతాన్ని ఆశించలేము. చాలా గొప్పగా సేవ చెయ్యబడిన ఆవులనుంచి ఎలాగూ అమృతమే వస్తుంది. అంత కాకపోయినా ఒక సాధారణస్థాయిలో మేతమేయబడిన ఆవులు గూడా మనకు ఉత్తమమైన ఉత్పత్తులను అందిస్తాయి. ముంబాయిలో ఆవులకు ఆక్సిటోసిన్ ఇన్‌జెక్షన్ ఇస్తున్నారు. అలా పాలుతీస్తున్నారు. ముంబాయిలోని ఆవుల విషయంలో ఒకటి చూద్దాం. మీరాబాయికి విషం బెడితే ఆమె భగవంతుడిని స్మరిస్తూ ఆ విషాన్ని త్రాగడం వలన అది అమృతంగా మారిపోయింది అంటారు. అలాగే ముంబాయిలోని ఆవుల నుంచి వచ్చే ఉత్పత్తులు గూడా. మీకు మరొక గత్యంతరం లేదు. మీరు కూడా భగవంతుడిని స్మరిస్తూ గోవు యొక్క ఉత్పత్తులను తీసుకోండి.

ప్ర. : గడ్డం గీసుకునేటప్పుడు సబ్బును ఉపయోగించకపోతే మరి ఏమి వాడాలి అని అడిగారు ?

జ. నేను గత పది సంవత్సరాలుగా గడ్డం గీసుకునేటప్పుడు ఆవనూనెను ఉపయోగిస్తున్నాను. ముందుగా బాగా గడ్డాన్ని తడిపి ఒక నిమిషం వరకూ అది తడిగానే ఉండేట్టుగా చేసి ఆ తర్వాత నేను ఆవనూనె పట్టిస్తాను. అలా ఆవనూనె పట్టించిన తర్వాత వెంటనే మళ్ళీ నీటిలో తడుపుతాను. ఇలా చేసి గడ్డం గీసుకోవడం వలన బ్లేడ్ ఎక్కువరోజులు వస్తుంది. ఇంకా సమయం ఎంతో ఆదా అవుతుంది. ఎందుకంటే అద్దంలో షేవింగ్ ఎక్కడ ఎక్కడ చేయవలసిందో కనిపిస్తుంది. అలా కాకుండా మొత్తం నురగ పూసుకోవడం వలన ఎక్కడ షేవింగ్ అవసరమో కనపడనే కనబడదు. ఇక బ్రెష్ కోసం పెట్టే ఖర్చుకూడా ఆదా అవుతుంది. ఆడబ్బును గోసేవకు వెచ్చించవచ్చు. ఇంకొక ప్రయోజనం యాంటీసెప్టిక్ అవసరం ఉండదు. నేనుఈ పదేళ్ళలో ఎప్పుడూ యాంటీ సెప్టిక్ వ్రాయలేదు. ఇలా చేయడం వలన ఒకసారి గడ్డం గీసుకోవడానికి 18 పైసలు ఖర్చు అవుతుంది. మీరు ఇలాచేసి చూడవచ్చు. మీరు ఇంట్లో గోమాతకు సంబంధించిన ఒక పెట్టె పెట్టుకుని ఇలా చేయడం వలన ఆదా అయిన డబ్బును ఆ పెట్టెలో వేస్తూ ఆదా చేయవచ్చును.

12. ఆయుర్వేద - వాస్తవ రూపం

ఆయుర్వేదం గురించి తెలుసుకుందాం. ఆయుర్వేదం అంటే ఆయుష్షుకు సంబంధించిన వేదం అని అర్థం. ఆయుష్షు అంటే వయసు అని కాదు. అసలు వయసుకు ఆయుష్షుకు సంబంధం లేదు. ఒక వ్యక్తి 20 సంవత్సరాలపాటు కోమాలో ఉండవచ్చు. తాను 40 సంవత్సరాల వయస్సులో కోమాలోకి పోయి 60 సంవత్సరాల వరకు కోమాలోనే ఉండవచ్చు. అప్పుడు అతని వయస్సు 60 ఏళ్ళు అవుతుంది. కానీ అతని ఆయుష్షు మాత్రం 40 ఏళ్ళే. ఆయుష్షు అంటే

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం అని మరి కోమాలో ఏం జరుగుతుంది ? టైంపాస్ కాలక్షేపం జరుగుతుంది. అందుకే ఆయుష్షు వేరు, ఏజ్ వేరు. నేను మీకు చెప్పేది ఆయుర్వేదం. ఇక రెండవవిషయం తక్కినవన్నీ చికిత్సా శాస్త్రాలు. ముందు రోగగ్రస్తుడివయినా తర్వాత వైద్యం తీసుకో కాని, నేను చెప్పబోయేది ఆయుష్షు యొక్క విజ్ఞానము. వేదం అంటే జ్ఞానం. ఆయుష్షు యొక్క విజ్ఞానమే ఆయుర్వేదం. అయితే నేను మీకు ముందుగా చెప్పినట్లుగా నేటి ఆయుర్వేదం ఆయుర్వేదం కాదు. మరి ఏమిటి ? నేటి ఆయుర్వేదం అల్లోపతి యొక్క హెర్బల్ తెరపి, అంటే దేనియొక్క బలం హరించబడిందో అది. ఎందుకంటే ఏ మెడిసిన్ కూడా ఎప్పటికీ ఆయుర్వేదానికి సంబంధించినది అయ్యేది కాదు. మెడిసిన్ హెర్బల్‌కు చెందినది. అంతే తప్ప ఆయుర్వేదం కాదు. ఈ మందులపై ఆయుర్వేదిక్ మెడిసిన్ అని వ్రాయబడుతుందో అది తప్పు. వైద్యుడు మీ ప్రకృతిని పరిశీలించి ఆపైన ఏదైనా ఇచ్చినప్పుడే అది ఆయుర్వేద ఔషధం అనిపించుకుంటుంది. వైద్యుని చేతి నుంచి మీకు లభించనంతవరకు లేదు. మీ ప్రకృతిని అర్థం చేసుకోకుండా తీసుకోనంతవరకూ అది ఆయుర్వేద ఔషధం కాదు.

ఉదాహరణకు : ఎవరికైనా జలుబు చేసినదనుకోండి. మనమేం చేస్తూ ఉంటాం. కొందరు తులసీ కషాయం త్రాగిస్తూ ఉంటారు. కొందరు పసుపు కషాయం త్రాగిస్తూ ఉంటారు. ఇలా చెయ్యటం వల్ల కొందరిలో జలుబు తగ్గకపోగా ఇంకా పెరుగుతుంది ఎందుకు. వారికి ఇది త్రాగించటం వల్ల తగ్గింది కదా. మరి నాకు ఎందుకు తగ్గలేదు అని ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటారు. అందుకు కారణం ఇరువురి ప్రకృతి వేరు. ఒకే పదార్థాన్ని ఒకరు తినడం వల్ల వారికి ప్రయోజనము. చేకూరితే మరొకరు తీసుకోవడం వలన వారికి హాని కలుగుతుంది. మరి ఒక పదార్థం ప్రయోజనమా హానికరమా అనేది మనకు ఎలా తెలుస్తుంది ? అది ప్రకృతిని గ్రహించడం వలన తెలుస్తుంది. ఇంతకు ముందు నేను చెప్పాను. మంచినీళ్ళు ఎప్పుడూ నిలబడి త్రాగకండి. కూర్చునే త్రాగండి. వేడివేడి పాలను మాత్రం నిలబడే త్రాగండి అని చెప్పాను. మరి దీని వెనుక ఉన్న వైజ్ఞానికత ఏమిటి? వాస్తవాలు ఏమిటి ? ఆ సైన్సును మనం తెలుసుకుందాం.

పంచగవ్యములలోని విశిష్టతను తెలుసుకున్నట్లుగా ఆ వైజ్ఞానికతని తెలుసుకుందాం. ఆ సైన్సును అనుసరించి మేము పనిచేసినట్లయితే ఇక ఏరోగమైనా ఎంత తక్కువ కాలంలో తగ్గిపోతుందో మీరే గమనిస్తారు. ఎంత త్వరగా తగ్గిపోతుందంటే మీకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మీకు కొన్ని చిట్కాలు చెప్పాను కదా. ముక్కులో నెయ్యి చుక్కలు వేసుకోవడం వల్ల కోమాలో ఉన్నవారు కూడా 3 గంటలలోనే కళ్ళు తెరచారు. ఇటువంటి మరెన్నో విషయాలను తెలుసుకుందాం.

మనిషి తన కర్తవ్యాన్ని విస్మరిస్తే ఆరోగ్యమైనా, కుటుంబమైనా, సంపద అయినా, జీవితమైనా, సమాజమైనా చివరికి దేశమే అయినా పతనం కాక తప్పదు. నడువవలసిన దారిని విడిచిన వారికి తిరిగి సరియైన దారిలో నడిపించే ఏకైక ఉద్దేశ్యంతో యుక్తియుక్తముగా, వైజ్ఞానికముగా లోతైన విశ్లేషణతో వాస్తవాలతో కళ్ళు తెరిపిస్తూ స్ఫూర్తివంతముగా సాగుతున్న ఈ ప్రవచన ప్రవాహము మనందరి జీవితాలపై సత్ప్రభావాన్ని చూపి మనల్ని కర్తవ్యోన్ముఖులను చెయ్యాలని తలుస్తున్నాము. ఈ సత్సందేశాలు నేడు సాధ్యమైనంత ఎక్కువమందికి సాధ్యమైనంత తక్కువకాలంలో చేరవలసిన అవసరం ఎంతో ఉన్నది. మీరు ఇప్పటికే గ్రహించి ఉంటారు. అంతేకాదు ఈ సత్సందేశాలను మీ జీవితాలలో ఆవిష్కరించుకోవడానికి ఇందులోని, గృహోపకరణాలు, ఆరోగ్యసాధనాలు ఇతర పనిముట్లు, వస్తువులు, సాహిత్యం అందరకీ అందుబాటులోకి రావలసిన అవసరం చాలా వుంది.

13. వాతము దాని స్వరూపము

ఈ ప్రకృతి పంచతత్వములతో తయారయ్యింది అని మనందరికీ తెలుసు. నేను చెప్పేఈ అంశాలను మీరు గుర్తుంచుకోండి. ఈ పంచతత్వాల క్రమంలో మొదటిది ఆకాశం, తర్వాత వాయువు, తర్వాత అగ్ని, తర్వాత జలము, ఆ తరువాత పృథ్వీ, ఈ ఐదు తత్వాలతోటే సృష్టి అంతా తయారయ్యింది. ఈ విషయం మనకు తెలిసినదే. అయితే మన ఆయుర్వేదానికి సంబంధించిన మహర్షులు ఈ విషయాన్ని మరింత సరళం చేశారు. ఆకాశము మరియూ

వాయుతత్త్వములను కలిపి అలా తయారయిన దానిని వాతము అన్నారు. ఆ తరువాత అగ్ని మరియూ జలము ఈ రెండు తత్వాలను కలిపితే తయారైన దానిని పిత్తము అన్నారు. జలము మరియూ పృథ్వీ తత్వములు కలవగా ఏర్పడిన దానిని కఫము అన్నారు. ఎన్నిరోగాలు ఉన్నా ఆ రోగాలు అన్నీ ఈ మూడింటిలోనే ఉన్నాయి. వాతము, పిత్తము, మరియు కఫము. వీటిని అర్థం చేసుకోవడము ఎంతో సరళం.

ఇప్పుడు వాతాన్ని గురించి తెలుసుకుందాం. అది తెలిస్తే అరే ఇది ఇంత సులభమా. ఈ విషయం మీద ఎప్పుడూ దృష్టి పెట్టలేదే అనుకుంటారు. వాతంలో ఆకాశం ఉన్నది. ఆకాశం ఇన్‌యాక్టివ్, నిష్క్రియమైనది. అందుకే ఆకాశాన్ని అర్థం చేసుకోవటం చాలా కష్టం. ఐతే వాయువును మాత్రం అర్థం చేసుకోగలం. ఈ వాయువులో ఐదు గుణాలు ఉంటాయి. వాయువు యొక్క గుణాలలో మొదటిది గతి అంటే గమనం. ఇది వాయువు యొక్క మొదటి గుణం, రెండవ గుణం శోషింపచేయడం, అంటే ఆరబెట్టి పొడిబారే లాగచెయ్యటం, మనం ఎప్పుడూ మన గుడ్డలను ఉతికి గాలికి ఆరబెడుతూ ఉంటాం. ఇలా ఆరబెట్టే గుణం వాయువుది, ఇక వాయువులో ఉన్న మూడవ గుణం చల్లదనం మీరే చూడండి. ఎప్పుడైనా ఎండ వేడిమి తీవ్రంగా ఉన్నప్పటికీ మీరు ఏదైనా చెట్టు నీడకి వెళ్ళేసరికి మీకు గాలి చల్లగా తగులుతుంది. ఇది వాయువు యొక్క మూడవగుణం, ఇక నాలుగవ గుణం. మనం ఒక సీసాలో నీళ్ళు త్రాగుతున్నామనుకోండి. ఒక వైపు మనం త్రాగుతుంటే మనం త్రాగడం వల్ల ఏర్పడిన సీసాలోని కాళీ స్థలాన్ని వాయువు పూరిస్తుంది. ఇలా తనంతట తానుగా జొరబడటం వాయువు, యొక్క నాల్గవ లక్షణం. ఇక వాయువు యొక్క అత్యంత ప్రధానమైన లక్షణం పరివర్తన మార్పు ఎలా అంటే ఇప్పుడు ఒక పిల్లవాడు ఉంటాడు. తను కాలేజీ వెళ్ళడం మొదలు పెట్టేసరికి తను రూపురేఖలన్నీ మారిపోతూ ఉంటాయి. తనజుట్టుకు జెల్ పట్టించుకుని రకరకాల ఆకారాల్లోకి మారుస్తుంటారు. అప్పటివరకూ నడుమును గట్టిగా పట్టుకునే పాంట్లను ధరించిన వ్యక్తి ఇక కాలేజీకి వెళ్ళేసరికి లోవేస్ట్ ప్యాంట్లు ఎప్పుడెప్పుడు జారిపోతాయా అన్నట్లుండే ప్యాంట్లను ధరించటం

మొదలు పెడతాడు. ఈ లక్షణాలన్నింటినీ చూసి మనం ఏమంటాము. ఈ కుర్రవాడికి కాలేజీగాలి తగిలింది అంటూ ఉంటాము. అంటే కాలేజీలో ఏ బల్లనో కుర్చీకో తగలటమో ఏ గోడతగలడమో ఉండదు. ముందుగా తగిలేది కాలేజీ గాలి అందువల్ల మొట్టమొదటి మార్పు గాలిలో వస్తుంది. ఈ మార్పు అనేది వాయువు యొక్క ప్రధానమైన గుణం.

ఇప్పుడు మనం ఒక్కో లక్షణాన్ని పరిశీలిద్దాం. మనం ముంబాయిలో చూస్తే ఎప్పుడూ సుడిగాలి రాదు. ఎందుకంటే సుడిగాలి రావటానికి కూడా కొద్దిగా స్థలం కావాలి. అయితే ఊళ్ళలో సుడిగాలి వస్తూ ఉంటుంది. సుడిగాలి రావడంతోటే బాగా ఎక్కువగా ధూళి, మట్టి గాలిలోకి ఎగురుతుంది. గ్రామాలలో సుడిగాలి వచ్చే ముందు ఆకాశమంతా ఎర్రబారిపోతుంది. అది చూసి సుడిగాలి రాబోతుందని గుర్తించిన గ్రామీణులు సుడిగాలి వస్తుందీ అంటూ దూరంగా పరిగెడతారు. దానితోటి అందరు బయట ఉన్నవారి సామాన్లు ఇళ్ళలో పెట్టి తలుపులను, కిటకీలను మూసి వేస్తారు. ఆ సుడిగాలి వచ్చి పోయిన తరువాతనే తలుపులు కిటికీలు తెరుస్తారు. కానీ ఇప్పుడు అంతా సైన్స్ యుగం సుడిగాలి వచ్చినా తలుపులు కిటికీలు మూసుకోరు. మొత్తం దుమ్ము ధూళి అంతా ఇంటిలోకి వచ్చిపడుతుంది. ఆ తరువాత ఒక కంపెనీకి చెందిన సేల్స్‌మ్యాన్ వస్తాడు. ఇదిగోండి ఇది మా వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్. ఇంటినిండా ఇంత దుమ్ము ధూళి ఉన్నది. ఇదంతా శుభ్రం చెయ్యాలంటే నడుం నొప్పి వస్తుంది. అందుకే ఈ వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్ ఉపయోగించండి. దీనివల్ల మీ ఇల్లంతా రెండు రోజులకు శుభ్రం కావడానికి బదులూ రెండు గంటల్లోనే శుభ్రం అవుతుంది. ఇది విని మీరు అనుకుంటారు. నిజంగా సైన్స్ ఎంత అభివృద్ధి జరిగిందో అని ఇది విజ్ఞానశాస్త్రానికి చెందిన నిజమైన అభివృద్ధియేనా మీరే ఆలోచించండి.

నిజమైన ప్రగతి అంటే ఏమిటి కిటికీలు మూసుకోవడం కిటికీలే మూసుకుని ఉంటే ఇక వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్ యొక్క అవసరం ఏమి ఉంటుంది. సరిగ్గా ఇలాగే మన శరీరంలో సుడిగాలి వచ్చినప్పుడు మనం దానిని గుర్తించలేక పోతాం. ఆ సమయంలో మన కిటికీలు, తలుపులు అన్నీ తెరువబడి ఉంటాయి. ఇక ఆ

సుడిగాలి వలన అంతా అల్లకల్లోలమై ఎక్కడ లేని దుమ్మూ, ధూళి, మాలిన్యం చేరి ఒళ్ళు గుల్ల అయిన తరువాత ఇక మనం పరుగులు పెడతాం. అప్పుడు ఇక అల్లోపతి వాళ్ళు రండి రండి చాలా వేగంగా అల్లోపతి చికిత్స చేస్తుంది అని పిలుస్తారు. ఇంకో వైపు నుంచి హోమియోపతి వాళ్ళు పిలుస్తారు. ఇది పూర్తిగా మనసుపై ఆధారపడిన శాస్త్రం అని చెపుతారు. మరో వైపు నుంచి మా దగ్గర హెర్బల్ వైద్యం ఉన్నది అని పిలుస్తారు. ఇక మేమైతే ప్రకృతి చికిత్స ద్వారా నయం చేస్తాం అని మరొకరు ప్రజర్ ద్వారా చికిత్స చేస్తాం అని ఇంకొకరు ఇలా అందరూ చుట్టు ముడతారు ఉన్న విషయం ఏమిటంటే మనం ముందుగానే కిటికీలను మూసి ఉంటే ఈగతిపట్టేది కాదు.

మరి మనశరీరంలో ఈ వాతం యొక్క మొట్టమొదటి లక్షణం ఏమిటి? గమనం మన గతిలో మన గమనంలో ఏదైనా తేడా గమనిస్తే ఇకశరీరంలోకి ఏదో ఒక వాతానికి సంబంధించిన రోగం వస్తున్నట్లే. మీ కదలికలు ఏవైనా చేతి కదలికలైనా, కాళ్ళ కదలికలైనా, మెడ కదలికలైనా, నడుము కదలికలైనా ఇవి స్టిఫ్ అవుతున్నట్లయితే వాటిలో జడత్వం కనిపిస్తున్నట్లయితే అవి ఏమైనా నొప్పి కలిగిస్తున్నట్లయితే వాతానికి సంబంధించిన సమస్యలు వస్తున్నట్లు గుర్తించండి. దానిని అప్పుడే నియంత్రించాలి.

ఇప్పుడు పెరాలసిస్, పక్షవాతం చలనానికి సంబంధించినది కదా ! కాబట్టి పక్షవాతం దేనికి సంబంధించిన జబ్బు వాయువుకు వాతానికి సంబంధించిన జబ్బు. వాతం శరీరంలో ఎక్స్‌ట్రీమ్ అయిపోతే అత్యంత తీవ్రం అయిపోతే ప్రక్షవాతం వస్తుంది. కాబట్టి పక్షవాతం వాతానికి సంబందించిన జబ్బు అలాగే పార్కిన్‌సన్స్ అందులో చెయ్యి కదులుతూ వుంటుంది. అది దేనికి చెందిన జబ్బు ? వాతానికి చెందినదే. కొందరికి పార్కిన్ సన్స్ వారికి ఊగినంత ఎక్కువగా ఊగకపోయినా చేతులు వణుకుతూనే ఉంటాయి. వాళ్ళు పెన్నుని పట్టుకున్నా చెయ్యి వణుకుతూనే ఉంటుంది. అలా చలికాలం రోజు ఊగుతుందంటే అది వేరు. కానీ బయటి కారణం ఏమి లేకుండానే మీ చెయ్యి వణుకుతుందంటే శరీరంలో వాతం ప్రకోపించినది అని అర్థం.

అలాగే ఏవిధమైన గతి అయినా సూక్ష్మజగత్తులో అన్నిటికన్నా వేగవంతమైన గమనం దేనిది? మనస్సుది. అందుకే వాతానికి మనస్సుతో సంబంధం ఉంటుంది. ఈ విషయం బాగా గుర్తుంచుకోండి. సూక్ష్మజగత్తులో అత్యంత వేగం మనసుది. అయితే స్థూలజగత్తులో వేగవంతమైన గమనం వాస్తవానికి వాయువుది. మరి ఈగతి యొక్క తత్వం ఏమిటి? ఈ గతి లయబద్ధంగా ఉంటే అది హాని చెయ్యదు. గతి వేగవంతమయినా లయబద్ధంగా ఉంటే మీకు హాని కలుగదు. అయితే ఆ గమనం లయబద్ధం కాకుంటే ఏం జరుగుతుంది. సరస్వతీ దేవి మూర్తిని మీరు చూసి ఉంటారు కదా! సరస్వతిదేవికి ఒక చేతిలో వేదం వుంది. మరోచేతిలో వీణ వుంది. ఎందుకు అలా ఉన్నది. ఈ వీణ లేకుండా కేవలం వేదమే ఉంటే అది వాగాడంబరముగా ఒక గోలగా మిగిలి పోయేది. కానీ చెంతనే వీణ ఉండటం వలన ఆ వైదిక జ్ఞానం లయను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. అందువల్లనే మనం సంకీర్తన చేస్తున్నపుడు ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది.

ఈ ఆనందానికి కారణం ఆ సంకీర్తనలోని లయబద్ధమైన భగవన్నామ సంకీర్తనను మనం నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రారంభిస్తాం. క్రమక్రమంగా అది వేగాన్ని పుంజుకుంటుంది. ఆ వేగం పెరిగేకొలదీ మనం ఆ సంకీర్తనలో నిమగ్నమౌతూ పోతాం. అందుకే గతి అనేది గమనం అనేది లయబద్ధమై ఉండాలి. లయబద్ధం కాని గమనం వాతరోగాలను కలిగిస్తుంది. మరి ఈ మధ్య మన చుట్టూ జరుగుచున్నది ఏమిటి ? ఈ మధ్య ఉన్న పాటలలో ఈ నృత్యాలలో ఒక డాన్స్ఉంటుంది. దాని పేరు బ్రేక్ డాన్స్. అంటే ముందే బ్రేక్ చేసినట్లయితే ఇక రాబోయే కాలంలో ఎలాగూ రోగం వచ్చేతీరుతుంది. కనుక ప్రస్తుతం మనం సంగీతం పేరుతో వింటున్నది ఎక్కువగా గోలమాత్రమే. అది పూర్తిగా లయబద్ధమైనది కాదు. అందుకే ఈ మధ్యకాలంలో వాతరోగాలు ఎక్కువగా పెరుగుతున్నాయి.

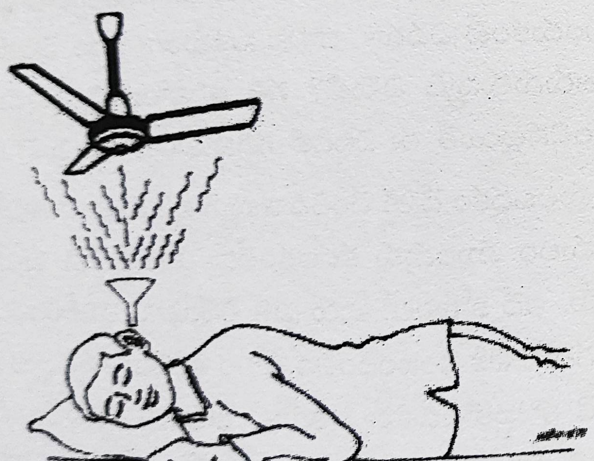
ఇప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, అలాగే ఎసిడిటి దీనికి సంబంధించిన రోగం పిత్తానికి సంబంధించినది కాదు. ఎసిడిటిలో 20 శాతం

పిత్తం ఉంటే 80 శాతం వాతం ఉంటుంది కాబట్టి అది దేనికి చెందిన రోగం? వాతానికి చెందినది. ఎసిడిటిలో ఏం జరుగుతుంది. మన కడుపులోని భోజనం ముందుకు కదలదు. దానికి గమనం ఉండదు. అది ఎక్కువ కాలం వరకూ కడుపులోనే పడి ఉంటుంది. నిజానికి 3 గంటలలో కడుపు కాళీ అయిపోవాలి. కానీ అలా కాకుండా అది కడుపులోనే ఉండటం వల్లయాసిడ్ ఫామ్ అవుతూ వుంటుంది. ఆమ్లాలు తయారవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే జీర్ణవ్యవస్థయే ఆ విధంగా పనిచేస్తుంది. కడుపులో ఏదైనా ఉన్నంతవరకూ యాసిడ్ ఫామ్ అవుతూనే ఉంటుంది. అది ఎక్కువ కాలం ఉంటే ఎక్కువ యాసిడ్ వస్తూ వుంటుంది. ఇక ఆ భోజనం అక్కడే కుళ్ళడం మొదలవుతుంది. కాబట్టి నిజానికి ఎసిడిటి వాతానికి సంబంధించిన రోగం. కానీ దేశవ్యాప్తంగా వైద్యులందరూ దానిని పిత్తానికి చెందిన రోగంగా భావించి చికిత్స చేస్తూ ఉన్నారు. అందుకే ఆ ఎసిడిటి నయంకాదు. ఏం నాయనా! నీకు ఏంటి జబ్బు అంటే ఎసిడిటి అంటాడు. ఎప్పటి నుంచి అంటే చాలాకాలం నుంచి అంటారు. 10-15 సంవత్సరాల నుంచి ఉంది అంటాడు. ఎందుకంటే ఎవరూ దానిని సక్రమంగా అర్థం చేసుకున్నదే లేదు. ఎసిడిటిలో జరుగుతున్నది ఏమిటి? గతి ఆగిపోయింది. అందువల్ల మనం వాతాన్ని తగ్గించినట్లయితే ఈ ఎసిడిటి తగ్గిపోతుంది. ఇదీ మరో జబ్బు.

అలాగే మలబద్ధకం దేనికి చెందిన జబ్బు? అది కూడా వాతానికి చెందినదే. ఎందుకంటే మలం ముందుకు కదలడంలేదు. కాబట్టి ఇది కూడా వాతానికి చెందిన రోగమే. ఇదే కోణంలో మీరు ప్రతి విషయాన్ని పరిశీలించండి. మనకు ఎక్కడ ఎక్కడ గమనానికి సంబంధించిన లోపం తెలిసినా కళ్ళరెప్పలు వేయడమూ గతియే, గుండె కొట్టుకోవడమూ గతియే, ఊపిరి తీసుకోవడం, వదలడమూ గతియే. ఊపిరి తీసుకోవడం ఇబ్బంది కలిగితే ఆ జబ్బును ఏమంటాం ? ఆస్థమా ఉబ్బసం. మరి ఇది దేనికి చెందిన జబ్బు? ఇదీ వాతానికి చెందిన జబ్బు కనుక ఏ విదమైన రోగం వచ్చినా ఆరోగం యొక్క పేరులో చిక్కుకు పోకండి. ఆ రోగ లక్షణం ద్వారా దేనికి సంబంధించిన రోగమో గుర్తించి దానిని నియంత్రించాలి. మరి వాతాన్ని ఎలా నియంత్రించాలి?

ఇప్పుడు మనం తెలుసుకున్నట్లు గమనం విషయంలో ఏం చెయ్యాలి? లయ ఏ గమనంలో ఉన్నదో? లయబద్ధమైన గమనం వల్ల వాతము పెరగదు.

లయబద్ధంకాని గమనం వల్ల వాతము పెరుగుతుంది. ఇప్పుడు మన ఇంట్లో వున్న ఒక వస్తువు వాతాన్ని చాలా ఎక్కువగా పెంచుతుంది. అది ఏమిటి పంకా. మనం పూర్తిగా ఫ్యాన్ క్రిందనే పడుకుంటాము. దానితో ఉదయం నిద్రలేచే సమయానికి పూర్తిగా స్టిఫ్‌గా జడంగా తయారయ్యి ఉంటాము. మరి ఇప్పుడు ఏం చెయ్యాలి ? డాక్టరు వచ్చి రెగ్యులేటర్‌ని తగ్గిస్తాడా ? మనమే ఆపని చేసుకోవాలి. కాబట్టి వేగంగా తిరిగే ఫ్యాన్ కింద పడుకోకూడదు. మొదటి విషయం. ఫ్యాన్‌కు క్రింద కాకుండా కాస్త ప్రక్కగా పడుకోవాలి. అయితే ముంబాయిలో గదులు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకదా. అది మొదలూ చివ్వర ఒకేలా ఉంటాయి. మరి ఏం చెయ్యాలి. ఈ ఫ్యాన్‌ను నెమ్మదిగా తిరిగేటట్లుగా ఉంచుకోవాలి. అలాగే కొద్దిగా పలుచటి దుప్పటి కప్పుకోవాలి. గాలి నేరుగా శరీరానికి తగలకుండా.



నేరుగా ఫ్యాన్ క్రింద పడుక్కోవడం వలన ఆ గాలి చెవిలోకి చేరి వాతరోగాలకు కారణం అవుతుంది.

రెండవవిషయం మనం ప్రయాణిస్తూ ఉంటాం. మోటారు సైకిల్ నడుపుతూ వుంటాం. మోటారు సైకిల్‌ను కేవలం నడపాలి. గాలిలో ఎగురుతున్నట్లు పోవడం కాదు. అలా చేయడం వల్ల గాలి ఎక్కువగా తగలదు. మూడవ విషయం సర్వ

సాధారణంగా అందరివిషయంలోనూ జరిగేది ఏమిటంటే మనం మొట్టమొదట ట్రైన్‌లోకి చొరబడటానికి నానాతంటాలు పడతాం. నిజానికి ముంబాయివాసులకు అందరికంటే ఎక్కువగా పుణ్యం దొరుకుతుంది. వారు నిరంతరం భగవంతుడిని గుర్తుచేసుకుంటూనే ఉంటారు. స్టేషన్‌కి చేరుకునేసరికి అక్కడ ఉన్న జనాన్ని చూసి ఓరి భగవంతుడా ! అంటారు. ఇక ట్రైన్‌లోకి చొచ్చుకుపోగలిగామంటే హా ! భగవంతుడా ! అంటారు. లోపలికి చొచ్చుకుపోయిన తర్వాత ఒక సీటు దొరికిందంటే ఆహా భగవంతుడా ! అంటారు. ఆ సీటు కూడా విండోసీటు దొరకాలి అనుకుంటారు. కానీ ఎవరైతే విండోసీట్ దగ్గరకూర్చుని ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం చేస్తూ వుంటారో వారికి వాతం పెరుగుతుంది. నేను వచ్చేటప్పుడు నా ప్రక్కన ఒక అమ్మగారు ఉన్నారు. వారు నన్ను మీరు నాకు విండోసీటు ఇస్తారా అని అడిగారు. నేను అయ్యో తప్పకుండా తీసుకోండి అని ఇచ్చాను. నాకు తెలుసు రెండు మూడు గంటలు కూర్చున్న తరువాత తలనొప్పో మరొకటో వస్తుంది అనుకున్నటులగానే కొంతసేపటికి ఆమెకు తలనొప్పి వచ్చింది. తలనొప్పిగా ఉంది అని బాధపడుతూ వుంటే చూసి నేను ఆమెకు చెప్పాను మీరు ఒక పనిచేయండి. మీరు ఎదురుగా ఉన్న సీట్లో కూర్చొండి. దానితో ఏం జరుగుతుంది అన్నది. ఆమెకు మీరు అలా చేసి చూడండి అన్నాను. ఆమె ముందుకు పోయి కూర్చుని కాసేపటికి హమ్మయ్య నా తలనొప్పి తగ్గిపోయిందే అన్నారు. ఇంతకీ ఇక్కడ ఏం జరిగింది అన్నది ఆమెకు నేను చెప్పాను. అసలే ఇది చలికాలం. దానికి తోడు మీరు ఈ కిటికీ ప్రక్కన ఎదురుగాలి వీస్తూ ఉంటే ఇక్కడ కూర్చున్నారు. నిజానికి నేనే ఎవరు వస్తారా ఇక్కడ కూర్చునేందుకు అని ఎదురు చూస్తున్నాను. అందుకే మీకు ఈ విండోసీట్ మోజు ఏదైతే ఉన్నదో దానిని పూర్తిగా వదిలి పెట్టండి. మీ ఆరోగ్యమూ బాగుంటుంది. దానికి తోడు ఇతరులు కూడా మీరు ఎంతమంచివారో కదా అనుకొంటారు.

కాబట్టి ఈ వేగానికి మనం దూరంగా ఉండాలి. ఇక వాయువు యొక్క రెండవ లక్షణం.

ఆరబెట్టడం. పొడిగా ఉండటం. ఇప్పుడు చర్మం పొడి బారిపోతుంది. చర్మం పొడిబారిపోతే మనం ఏం చేస్తూ ఉంటాం. పెదవులు పగిలితే వ్యాజలీన్ పట్టిస్తాం. కానీ వాతం పెరిగినది కేవలం పెదవులలో నేనా, వాతం శరీరం అంతటా పెరిగినది. అయితే పెదవులలో అది బహిర్గతమైనది. ముల్లు అరికాలిలో గుచ్చుకుంటుంది. కానీ అమ్మా అనే మాట మాత్రం వెంటనే నోటి నుంచి వస్తుంది కదా. దీనిని బట్టి శరీరంలో వివిధ అవయవాల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఉన్నట్లా? లేనట్లా ? పెదవులు పగులుతున్నాయి అంటే కేవలం అది పెదవులకు సంబంధించిన విషయం కాదు. వాతం కేవలం అక్కడే ఉన్నట్లుకాదు. వాతం శరీరం అంతటా ఉన్నది. కానీ పెదవుల దగ్గర కనిపిస్తుంది. అందుకే మీరు వ్యాజలీన్ పూసుకోవటంతో సరిపెట్టుకోకూడదు. అలా చెయ్యడం ఆపకుండానే శరీరమంతటికీ చికిత్స చేయాలి. అలాగే చుండ్రు. చుండ్రు కూడా వాతానికి చెందినదే. పొడిబారి పోవడం వలన వచ్చేది. మరి దాని కోసం ఏమి చెయ్యాలి? తల వెంట్రుకలకు నూనె పట్టించాలి. సరే దానితో పాటు శరీరమంతటినీ నూనెతోటి మర్దన చేయాలి. అలా చేసినప్పుడే చుండ్రు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

అలాగే మడమలు పగులుతూ ఉంటాయి. మడమలు పగిలితే ఏమి చేయాలి? క్రాక్ క్రీమ్ పెడుతూ ఉంటారు. కానీ శరీరం అంతా తైలంతో మర్ధనా చేసినట్లయితే దాని అవసరమే రాదు. ఇలా చర్మం పొడిబారిపోవటం పైకి కనిపిస్తుందే కాని నిజానికి శరీరంలో వాతం పెరిగింది.

వాతాన్ని తగ్గించడానికి తైలమర్దన ఒక్కటే మార్గం కాదు. ఇంకా చాలా పద్ధతులు ఉన్నాయి. కానీ మనం ఏం చేస్తూ వుంటాం. చర్మం ఇలా పొడిబారి పోయి ఉంటే మనం దానిపై అసలు దృష్టి పెట్టము. ఏ క్రీమునో మరొకటో పూసుకుని చర్మాన్ని మెరిపించేసి బూట్లకు పాలిష్ వేసినట్లుగా తాత్కాలికంగా ఏదో చేసి మనం పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతంగా ఉన్నామని భావిస్తూ ఉంటాం. నిజానికి అటువంటి సమయాలలో మనలో ఆంతర్యంలో ఉన్న వాతాన్ని కూడా తగ్గించుకోవాలి. అలా తగ్గించకపోవడం వలన ఏం జరుగుతుంది. ఈ పొడి బారడం అనేది. మన ప్రేగులలోకి చేరుతుంది. ప్రేగులు పొడిబారిపోవడం

వలన తిన్న భోజనం ముందుకు కదలదు. అలా మలబద్ధకం వస్తుంది కాబట్టి మలబద్ధకం కూడా వాతం యొక్క రోగమే.

ఈ విషయంలోనే ప్రకృతి చికిత్సకు చెందినవారు పొరబాటు చేస్తూ ఉంటారు. ప్రకృతి చికిత్సకులు ఎవరికైనా మలబద్ధకం ఉంటే వారికి ఎనిమా ఇప్పిస్తారు దాని వల్ల ప్రేగులలో ఉన్న ఆ పొడిబారినతనం ఇంకా పెరుగుతుంది. అలా చెయ్యడం శాశ్వతమైన పరిష్కారం కానేకాదు. అలా చెయ్యటం వలన రోగి క్రమక్రమంగా క్రానిక్ పేషెంట్‌గా, తీవ్రమైన రోగిగా మారిపోతాడు. అందుకే మనం పాలలో నెయ్యిని కలుపుకుని తీసుకోవటం వలన ప్రేగులలోని ఆ స్నిగ్ధత్వం ఆమృదుత్వం వస్తుంది. ప్రేగులలో ఆ మృదుత్వం వస్తే అవి తేలికగా మనం తిన్న ఆహారాన్ని ముందుకు చేరవేయ గలుగుతాయి. అప్పటికీ మనందృష్టి పెట్టకపోతే, ఇలా పొడిబారటం ఎక్కడకు చేరుతుంది. అది క్రమక్రమంగా మన రక్తనాళాలలోకి చేరుతుంది. అలా మన ఆటరీస్‌లోకి ధమనులలోకి చేరుతుంది. ధమనులలోకి చేరిన తరువాత ఏమి అవుతుంది? పొడిబారిన ఏ పదార్థమైనా గట్టిగా తయారవుతూ ఉంది. అలా క్రమంగా మన ధమనులు గట్టిపడుతూ ఉంటాయి. ధమనులలో ఈ విధంగా జడత్వం చోటు చేసుకోవటం వలన మన గుండె రక్తాన్ని పంపించటానికి గాను ఎక్కువ వొత్తిడిని ఎక్కువ ప్రజెర్‌ని చెయ్యవలసి వుంటుంది. ఇలా ప్రెషర్ పెరగటానికి మనం హై బ్లడ్ ప్రజెర్ అధిక రక్తపోటు. కాబట్టి అధిక రక్తపోటుకు చికిత్సను అందించాలంటే దేనికి చికిత్స చేయాలి. వాతానికే చికిత్స చేయాలి. అందుకే హైబ్లెడ్ ప్రజర్ ఉన్నవాళ్ళు ఏం తీసుకోవాలి? ఆవు నెయ్యి తీసుకోవాలి.

కానీ మనం నెయ్యి తీసుకోవద్దు అని వారిస్తాం. మరి ఇప్పుడు నెయ్యి తింటే రేపు మందులు వేసుకునే గతి పట్టేది ఎలా? అందుకే హైబ్లెడ్ ప్రెజర్ కోసం అధిక రక్తపోటు కోసం ఆవునెయ్యి ఎంతో అవసరం. సమస్య ఈ స్థాయికి చేరుకున్నా మనం దానిపైన దృష్టి పెట్టకపోతే అప్పుడు ఏం జరుగుతుంది. గుండె ధమనులు పొడిబారిపోతే రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ అక్కడకు చేరి అతుక్కుపోతుంది. ఇప్పుడు వాష్‌బేషిన్ ఉంది. వాష్‌బేసిన్‌లో ఏముంటుంది.

పాలిష్ ఉంటుంది. ఆ పాలిష్‌వల్ల మనం ఉమ్మి వేసినా ఏం చేసినా మళ్ళీ నీళ్ళు కొట్టడంతోటే అది కొట్టుకుపోతుంది. కానీ ఆ పాలిష్ పోయినది అనుకోండి. మనం ఉమ్మివేసిన తర్వాత ఎంతగా నీళ్ళు కొట్టినా అది శుభ్రం కాదు. అదే విధంగా గుండెధమనులు పాడిబారిపోయినప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ అక్కడకు చేరి అతుక్కుపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అతుక్కోవడం మొదలైతే ఇక అక్కడ బ్లాకేజ్ మొదలవుతుంది. మరి బ్లాకేజ్ మొదలైతే దానికి ఏం చెయ్యాలి. అందరూ నెయ్యి తినడం మానెయ్యాలి అని చెబుతారు. నిజానికి ఆవునెయ్యి హృద్రోగులకు అమృతం వంటింది.

వేరే రకాల నెయ్యి విషం కావచ్చు. ఎందుకంటే అవి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. కానీ దేశవాళీ ఆవునెయ్యిలో H.D.L. వుంటుంది. హైడెన్సిటీ లిపో ప్రోటీన్ అది దేహంలోని మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. మరియు L.D.L.ను లో డెన్సిటీ లిపోప్రోటీను చెడుకొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. అందుకే దేశవాళీ ఆవు నెయ్యిని తీసుకోవాలి. అయితే మీరు బాగా గుర్తు పెట్టుకోండి. కేవలం చిలికిన మజ్జిగ నుండి వచ్చిన వెన్ననుండి తీయబడిన నెయ్యిమాత్రమే ఈ లక్షణాలు కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి బ్లాకేజ్‌లను నయం చేసుకోవాలంటే దేశవాళి ఆవునెయ్యిని తీసుకోవాలి. అలా చేయటం వల్ల ఆ ధమనులు తిరిగి క్రమ క్రమంగా మృదువుగా తయారవుతాయి. దానితో అక్కడ ఈ రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ అతుక్కోవడం జరుగదు. కాబట్టి పాడి బారిన తనానికి విరుగుడు ఏమిటి? స్నిగ్ధత్వం, జిగురుతనం.

ఇక వాయువు యొక్క మూడవలక్షణం చల్లదనం, చల్లదనం వల్ల వాతం పెరుగుతుంది. అందుకే వాతరోగులకు చలికాలంలో నొప్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మన శరీరంలో వచ్చే నొప్పులు 90 శాతం వరకూ వాతం కారణంగానే వస్తాయి. నొప్పులు ఉన్నవారు అందరూ చలికాలంలో చాలా ఎక్కువ ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అందుకని ఎ.సి. టెంపరేచర్‌ను కొద్దిగా తగ్గించాలి. ఇంకా ఉత్తమమైన విషయం అసలు ఎ.సీ.లోనే కూర్చోకుండా ఉండేలా అలవాటు చేసుకోవటం. ఎ.సీ. లేకుండా ఉండటానికి ఏసీ లేకుండా పడుకోవటానికి

అలవాటు పడటం మంచిది. అందుకే చల్లదనం నుంచి సంరక్షించుకోవటానికి మార్గం వేడి. ఇది సామాన్యమైన విషయం. చల్లటి పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల వాతం పెరుగుతుంది. అందుకే ఏం తీసుకోవాలి. వేడి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కానీ మనం ఏమి చేస్తూ ఉంటాం.

ఈ మధ్య ఒక ఫ్యాషన్ తయారయ్యింది. అందరూ వెళ్ళగానే ముందు ఏం చేస్తారు. స్టార్టర్ తెప్పిస్తారు. నిజానికి మీలో స్టార్టరేలేకుంటే మీరు అక్కడ తినడానికి వెళ్ళింది ఎందుకు ? అకలి అనే స్టార్టర్ మనలో కదలించినప్పుడేకదా. మనం ఎక్కడికైనా తినడానికి వెళ్ళవలసినది కానీ అందరూ ఏం చేస్తుంటారు. ముందు స్టార్టర్ తెప్పిస్తారు. స్టార్టర్ తర్వాత డిన్నర్. ఇక డిన్నర్ తర్వాత డెజెట్, డెజెట్ అంటే ఏమిటి అర్థం. తిన్నదానికి త్రాగినదానికి అంతటినీ చెడగొట్టుకోవడం. ఎడారిగా మార్చుకోవడం. కాబట్టి చెయ్యవలసినది ఏమిటి? చలువమీద వేడి కానీ మనం ఏమి చేస్తున్నాము. వేడి మీద చల్లటి పదార్థాలను వెయ్యడం. ఇది ఎక్కడి తల్లక్రిందుల పద్ధతి. అందుకే మీరు మొదట ఐస్‌క్రీం తినండి. లేకుంటే ఐస్‌క్రీమ్‌కు గిరాకీ లేకుండా పోతుంది. ఆతరువాత డిన్నర్ తీసుకుని చివరిగా సూపుతీసుకోండి.

మన భారతదేశానికి చెందిన సూప్‌లు ఏమిటి ? మజ్జిగ పులుసు పలుచగా ఉండే పప్పు, ఇవ్వన్నీ కూడా ఒక రకమైన సూప్‌లే. వేడిగా ఉండే ద్రవాన్ని చివరగా తీసుకోవాలి. రాజస్థాన్‌లో నేను చూశాను. రబడి అని ఒకటి ఉంటుంది. బీహార్ రబడి కాదు. రాజస్థాన్ రబడి దానిని భోజనం చేసిన తరువాత వేడి వేడిగా తీసుకుంటారు. దానిని సజ్జలపిండితో తయారు చేస్తారు. అటువంటి వేడిగా ఉండే పదార్థాన్ని మనం తీసుకుంటే మనం తిన్నది త్రాగినది తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. అటువంటిది ఏదీ మీదగ్గర లేకపోతే మీరు ఏం చేస్తారు వేడి నీళ్ళు త్రాగండి. ఒక్క విషయం మీరు గుర్తుంచుకోండి. నెయ్యి పైన మీరు మామూలు నీళ్ళు త్రాగితే అది విషంలా పనిచేస్తుంది. అదే నెయ్యిపైన మీరు వేడినీళ్ళు త్రాగితే అది అమృతంలాగా పనిచేస్తుంది. మీరు స్నిగ్ధంగా ఉంటే మృదువుగా ఉండే భోజనాన్ని ఎప్పుడు తీసుకున్నా గుర్తుంచుకోండి. కనీసం

సగం గ్లాసు అయినా వెంటనే మాత్రం వేడినీళ్ళే తీసుకోవాలి. మామూలు నీళ్ళు గంట తరువాత తీసుకోవచ్చు. కానీ సగం గ్లాసు వేడినీళ్ళు మాత్రం వెంటనే త్రాగాలి.

మోకాలు నొప్పులు కూడా వాతానికి చెందినవే. ఎందుకంటే ఇవి జాయింట్స్ కీళ్ళకు చెందినది. కనుక కీళ్ళకు చెందిన నొప్పులన్నీ వాతానికి సంబంధించినవే. ఈ కీళ్ళనొప్పులు ఉన్నవారు భోజనం చేసిన వెంటనే వేడినీళ్ళు త్రాగాలి. మామూలు నీళ్ళు గంటగంటన్నర తరువాతనే త్రాగాలి. ఇలా మీరు వేడినీళ్ళు తీసుకోవడం వలన ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఎవరికైనా ఇలా వేడినీళ్ళు తీసుకోవడం ఇష్టం లేకపోతే అందులో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుకుని తీసుకోండి. అంటే మీకు ఏది సరిపడితే అది. అందరికీ నిమ్మరసం సరిపడదు. కాబట్టి మీరు ఇక్కడ చెప్పినట్లుగా వేడి మజ్జిగ పులుసు తీసుకోవచ్చు. పలుచగా ఉండే పప్పు తీసుకోవచ్చు. పప్పు నుండి తీయబడిన నీళ్లు తీసుకోవచ్చు. లేదు రసం త్రాగవచ్చు. ఏదైనా పలుచటి పదార్థాన్ని తీసుకోవాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల మీకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. కాబట్టి చలువకు వ్యతిరేకం ఏమిటి ? వేడి.

అలాగని ఐరోపా వాళ్ళు తీసుకుంటారు కదా అవి మనం తీసుకో కూడదు. పాశ్చాత్యులు వేడిగా ఉండటం కోసం ఆల్కహాల్ తీసుకుంటారు కదా ? అది మనం తీసుకోకూడదు. మనం మాత్రం దాని జోలికి వెళ్ళకూడదు. మన వద్ద ఎన్నో సాత్వికమైన ఆహారపదార్థాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి ఇటువంటి తామసిక పదార్థాల జోలికి వెళ్ళకూడదు. ఇక గతి, పొడి బారటం, చల్లదనం.

ఆ తరువాత వాయువుకు వున్న నాలుగవ లక్షణం జొరబడి తిష్ఠవేయడం. ఈ జొరబడటం ఎలా జరుగుతుంది. చాలామంది మాకు థైరాయిడ్ ఉంది అంటూ ఉంటారు. దీనికి సరళమైన ఉపాయం ఫ్యాను క్రింద పడుకోవడం మానివెయ్యడమే. ఎందుకంటే ఈ ఫ్యాన్ గాలి చెవుల ద్వారా మీలోకి ప్రవేశించి ఈ థైరాయిడ్ సమస్యను పుట్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఫ్యాన్ క్రింద నేరుగా పడుకోవడం మానివేయాలి. లేదు మీరు తప్పకుండా ఫ్యాను క్రిందనే పడుకోవలసి వస్తే కొద్దిగా కొబ్బరినూనెను చెవ్వులో వేసుకోండి. అయితే ఏ కొబ్బరినూనె

ప్యారాషూట్ కొబ్బరినూనె కాదు. వీటిని బహుశా పెట్రో కెమికల్స్ అంటారు. వీటితో తయారు చెయ్యబడిన నూనెకాదు. ఎందుకొబ్బరిని గానుగలో ఆడించగా వచ్చిన నూనె. అటువంటి శుద్ధమైన కొబ్బరినూనె లేదా ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు శుద్ధమైన గ్రామీణ ఉత్పత్తులకు చెందిన ప్రదర్శనలో దొరుకుతుండే నూనె. అటువంటి శుద్ధమైన కొబ్బరినూనెను ప్రతి రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి చెవిలో వేసుకుని పడుకునే ముందు దూదితో చెవులను మూసి పడుకోండి. ఇలా చెయ్యడంతోపాటు ముక్కులో నేతి చుక్కలు వేసుకోండి. ఈ థైరాయిడ్ సమస్య వెంటనే నయమవుతుంది. ఈ థైరాయిడ్ వాతానికి చెందిన సమస్య. అది వచ్చేది చెవులలో గాలి దూరడం వలన.

అలాగే చాలామంది చెబుతూ ఉంటారు. మేము ఉదయం నిద్రలేవడంతోటే మా ముఖం ఉబ్బిపోయి ఉంటుంది. కొందరు అమ్మగార్లు అంటూ ఉంటారు మేము మా ఆయనగారితో గొడవపెట్టుకుని నిద్రపోయినా పోకపోయినా ఉదయం చూస్తే మాత్రం ముఖం ఉబ్బిపోయి ఉంటుంది. అలా కావడానికి ప్రధానమైన కారణం ఏమిటి ? అలా జరగడానికి ముఖ్యమైనా కారణం మనం ఫ్యాన్ క్రింద పడుకుంటాం కనుక ఈ సమస్య వస్తుంది. దానికి మరొక పరిష్కారం ఏమీ అవసరం లేదు. మీరు ఫ్యాన్ క్రింద పడుకోవడం ఆపండి లేదా ఫ్యాన్ వేగం బాగా తగ్గించండి. ముక్కులోని ఆ నేతిచుక్కలు వేసుకోండి. చెవిలో కొబ్బరినూనె వేసుకోండి. లేదా చెవులు మూసే విధంగా తలచుట్టూ గుడ్డకట్టుకోండి.

ఇక జొరబడటాన్ని గురించి రెండవ విషయం. మీరు మరీ ఎక్కువగా ఉపవాసాలు చేసినా, ఎప్పుడు ఉపవాసాలు చేసినా మీరు ఆ ఉపవాస సమయాలలో వేడినీటిని త్రాగుతూ ఉండండి. మీరు ఉపవాస సమయంలో చల్లటి పండ్ల రసాలు తీసుకుంటే చాలా సమస్యలు వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు కాళీ కడుపుతో ఉండవలసి వస్తే ఇలా వాయువు చొరబడి వాతం పెరుగుతుంది. ఇలా చొరబడిన గాలి పెరిగే కొద్దీ ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఆ వాయువు మొదట కడుపులోనికి చేరి అక్కడి నుండి వేరు వేరు అవయవాలకు చేరుతుంది. దానివల్ల కొందరికి చేతులు నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, నడుం

నొప్పులు వస్తాయి. ఇలా లోనికి చొరబడిన వాయువు రకరకాల సమస్యలు పుట్టిస్తుంది. అందుకే కాళీ కడుపుతో ఉండవలసి వస్తే వేడి నీళ్ళు త్రాగుతూ ఉండండి. అలా చేయడం వలన మీకు ఏ హానీ కలుగదు.

ఇక మరొక విషయం బాగా చిక్కిపోయి పూర్తిగా కొందరు అస్తిపంజరం లాగా కనిపిస్తుంటారు. ఇది కూడా వాతరోగమే. ఎందుకంటే వాయువు వాళ్ళని ఆరబెట్టేసింది. అలాగే బాగా స్థూలకాయం ఉన్నవారు వారు కూడా వాతరోగులే. ఎందుకంటే వారిలోకి వాయువు చొరబడింది. గాలిబుడగలో వాయువు చేరితే బాగా ఉబ్బిపోతుంది. అలాగే గాలి పూర్తిగా తీసివేస్తే అది చిక్కిపోతుంది. అందుకనే ముందుగా మనం చెప్పుకున్నట్లు శుద్ధమైన దేశవాళీ ఆవునెయ్యిని తీసుకోవడం వలన ఇలా లావుగా ఉండేవాళ్ళు 8 నుండి 10 కిలోల వరకు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే లోనికి చొరబడి ఉన్న వాయువు తొలగిపోతుంది. 1 కిలో నెయ్యి తీసుకునేసరికి చాలా వరకు బరువు తగ్గడం జరుగుతుంది.

మీరు గుర్తుంచుకోండి. మనం ఎప్పుడైనా మన మాతృభాషను పూర్తిగా నేర్చుకుని తరువాత ఏదైనా వేరే భాషను నేర్చుకోవడం పూర్తిగా సమంజసమే. కానీ మనం మన మాతృభాషను నేర్చుకోకుండా విదేశీభాషను నేర్చుకుంటే అది నిజంగా దురదృష్టకరం. మనభాషలో ఎవరైతే బాగా లావుగా ఉన్నారు అనుకోండి. వాళ్ళను 20-25 సంవత్సరాల క్రితం మనుషులు ఏమనేవాళ్ళు. వీళ్ళలో గాలి తీసి వెయ్యాలి అనేవారు. అంతేకాకుండా వాళ్ళను ఊబకాయం అనేవారు. అంటే లోపలి గాలి నిండి ఉన్నది అని అర్థం. కానీ ఇప్పుడు వాళ్ళను ఫ్యాట్ అంటున్నారు. అంటే వాళ్ళలో ఎన్నో ఫ్యాట్‌లు నిండిపోయి ఉన్నాయి అని. కొవ్వుతో కూడిన శరీరం వారిది అని, వాళ్ళకు కొవ్వెక్కింది అంటూ వుంటాం. కొవ్వు పెరిగితే దానికి చికిత్స ఏమిటి? పెరిగిన కొవ్వును తగ్గించటానికి కావలసింది వారిని ఆరబెట్టడం, ఎండగట్టడం, అదే ఊబకాయానికి వాతానికి వైద్యం ఏమిటి ? స్నిగ్ధతా జిగటతనం మరి ఎలా విరుద్ధమైన చికిత్స చేస్తున్నారో చూశారా, లావుగా ఉన్నవాళ్ళతో డాక్టరు నెయ్యిని తినవద్దు. నెయ్యిని తినవద్దు అంటూ ఉంటారు. వాళ్ళమాటను పాటిస్తూ వాళ్ళ మరింత లావుగా మారుతూ

ఉన్నారు. ఎందుకంటే లోనికి గాలి చొరబడుతూ ఉంది. కానీ మనం చెప్పే చికిత్స ఏమిటి ? శుద్ధమైన ఆవునెయ్యిని తీసుకోవడం అలా చేయడం వలన మొత్తం సక్రమంగా నిర్వహించబడుతుంది. కాబట్టి చెయ్యవలసిన వాతానికి చికిత్స కానీ చేస్తున్నది లావుగా ఉన్నందుకు చికిత్స. మరి ఎలా పోసుగుతుంది. కాబట్టి నెయ్యిని తీసుకోవాలి.

నెయ్యిని ఎలా తీసుకోవాలి. ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్లు వేడివేడి పాలలో నెయ్యికలిపి రెండు గ్లాసులతో ఎక్కువసేపు సుమారు 20-25 సార్లు పైకీ క్రిందకి తిరగతిప్పాలి. లేదూ కిచిడీలో నెయ్యి బాగా ఎక్కువగా కలుపుకుని కిచిడీ పూర్తిగా తెల్లగా అయ్యేలాగా కలుపుకుని అటువంటి వేడివేడి కిచిడీ తీసుకోవాలి. తరువాత వేడి వేడి మజ్జిగ పులుసును తీసుకోవాలి. అలా చేయడం వలన మీ శరీరం బరువు తగ్గడం మొదలవుతుంది. ఇలా మొదటిది గతి. రెండవది శుష్కించడం, పొడిబారిపోవడం. మూడవది చల్లబడడం. నాల్గవది చొరబడడం. ఈ నాలుగు లక్షణాలు తరువాత వాయువుకు ఉన్న ఐదవ లక్షణం పరివర్తన మార్పు.

మన రోజువారి జీవితంలో చిన్నా చితకా మార్పులు జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఇప్పుడు మనం ఉదయమే నిద్రలేచామనుకోండి. అప్పటి వరకు సుషుప్తిలో ఉన్నవాళ్ళం అప్పుడే జాగ్రత్ అవస్థలోకి వచ్చాము. ఇది ఒక పరివర్తన. ఏ పరివర్తన జరిగినా వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఈ నియమాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ఇది చాలా ప్రధానమైన విషయం. రకరకాల ప్రచారాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. ఎంతోమంది ఎన్నో లక్షల కరపత్రాలను కూడా పంచారు. ప్రొద్దునే లేచి నీళ్ళు త్రాగమని. ఆయుర్వేదంలో కూడా ఉషఃపానం ఉదయానే నీరు తాగడం గురించి ఉన్నది. మరి ఉషః కాలం ఎప్పుడు అన్నింటికంటే ముందుగా వచ్చేది బ్రహ్మముహూర్తం ఆ తరువాత ఉషః కాలం. ఉషఃకాలం తరువాత సూర్యోదయం. ఈ నగరవాసులందరూ సూర్యోదయం తరువాత నిద్దుర లేస్తారు. కానీ ఉషః పానం చేస్తారు. ఉషః పానం ఎవరికోసం చెప్పారు. ఎవరైతే బ్రహ్మ ముహూర్తంలో నిద్రలేస్తారో వారికి

ఉషః పానం చెప్పారు. అందుకే ఉదయం నిద్రలేవడం తోటే నీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఎందుకంటే ఉదయం నిద్దురలేవగానే గమనించండి. ఒళ్ళు వేడిగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఒక బల్బు వేడిగా ఉన్నదనుకోండి. దానిపైన మీరు నీళ్ళు చిలకరిస్తే ఏమవుతోంది. అది పగిలిపోతుంది. అందుకే మీరు ఉదయం లేవగానే నీళ్ళు త్రాగితే అది మీకు హాని చేస్తుంది. అందుకే కొద్దిసేపు ఆగండి. ముఖ ప్రక్షాళన వంటి కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకోండి. కొంచెం తాజాగా అయిన తరువాత అప్పుడు నీళ్ళు త్రాగండి. 20-25 నిమిషాలు ఆగి, కనీసం 10-15 నిమిషాలు ఆగి ఆతరువాత నీళ్ళు త్రాగండి. అదే వేడినీళ్ళు త్రాగాలంటే మాత్రం మీరు వెంటనే త్రాగవచ్చు. కానీ చల్లటి నీరు త్రాగాలంటే మాత్రం కనీసం 10-15 నిమిషాల తర్వాతనే త్రాగాలి.

మరొక విషయం మీరు మూత్రవిసర్జనకు వెళ్ళేటట్లయితే వెళ్ళిన తరువాత వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకండి. ముందుగానే నీళ్ళు త్రాగి ఆ తరువాత మూత్రవిసర్జన చెయ్యండి. మూత్ర విసర్జన చేసిన వెంటనే నీళ్ళు తీసుకొంటూ ఉంటే ఆయుర్వేదంలో ఒక వ్యాధి పేరు చెబుతారు. బహుమూత్రవ్యాధి. ఇలా చేస్తూ ఉండటం వలన రాబోయే కాలంలో ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడం అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధి మనకు రాకుండా ఉండాలంటే మొదట మంచి నీళ్ళు త్రాగి ఆ తరువాత మూత్ర విసర్జన చెయ్యండి. అలాగే మలవిసర్జన విషయంలో కూడా శౌచక్రియకు వెళ్ళేటప్పుడు ముందే మంచినీళ్ళు త్రాగి వెళ్ళండి. తరువాత త్రాగకండి. చాలామంది ముందుగా శౌచక్రియకు వెళ్ళి ఆతరువాత మంచినీళ్ళు త్రాగుతూ ఉంటారు. అలా చెయ్యడం వలన మలబద్ధకం వస్తుంది. అలాగే చాలామంది స్నానం చేసిన వెంటనే నీళ్ళు తాగుతూ ఉంటారు. వేడి వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేసి వెంటనే వచ్చి నీళ్ళు త్రాగుతూ ఉంటారు. అలా ఎప్పుడూ చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే చర్మవ్యాధులు వస్తాయి. లేకుంటే ఉబ్బసం వస్తుంది. నిమోనియా వస్తుంది. స్నానం చేసి వచ్చి వెంటనే నీళ్ళు త్రాగడం వలన ఇటువంటి జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. అలా చెయ్యడం వలన ఊపిరితిత్తుల పైన ప్రభావం పడుతుంది. అందుకే స్నానం చేసిన తరువాత నీళ్ళు త్రాగకండి. ముందుగా నీళ్ళు త్రాగి తరువాత స్నానం చెయ్యండి.

ఇప్పుడు ఇవన్నీ చిన్న చిన్న పరివర్తనలు అయితే ఇక్కడ ఇలా చెప్పడం వలన ఒక్కోసారి మనలో ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. లేచిన వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకూడదు. మరి రాత్రి రెండు గంటలు అలా నిద్రమెలుకవ వచ్చింది అనుకోండి. దాహం వేస్తుంది. ఏమి చెయ్యాలి ? అలా మధ్యలో మెలకువ వచ్చి దాహం వేస్తే మీరు నిస్సంకోచంగా నీళ్ళు త్రాగిపడుకోవచ్చు. ఎందుకు మీరు ముందూ పడుకునే ఉన్నారు. తరువాత పడుకునే ఉంటారు. పరివర్తన అంటూ ఏమీ జరుగలేదు. అలాగే మీరు వంటచేస్తూ ఉన్నారు అనుకోండి. వంట చెయ్యడం ముగించి వంటింటి నుండి బయటకు వచ్చిన వెంటనే మంచినీళ్ళు త్రాగితే అది మీకు హాని చేస్తుంది. ఇంకా రెండు రొట్టెలు చేసే పని ఉన్నా మీరు మంచి నీళ్ళు త్రాగి ఆ రెండు రొట్టెలు పనిపూర్తి చేసి ఆ తరువాత బయటకు రండి. కానీ వంట పూర్తి చేసి బయటకు వచ్చి వెంటనే నీళ్ళు త్రాగితే మాత్రం మీకు అది హాని చేస్తుంది. మీరు ఎండలో తిరుగుతూ ఉంటే తిరుగుతూ తిరుగుతూ మీరు మధ్యలో నీరు త్రాగండి. ఏ హానీ జరుగదు. కానీ మీరు ఎండనుండి నీడకు వచ్చి వెంటనే నీళ్ళు త్రాగితే మాత్రం సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా ఏ విధమైన పరివర్తన తరువాత కూడా వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఇది ఒక సాధారణ మైన సూత్రం.

ఇది చిన్న చిన్నపరివర్తనల విషయం. ఇక పెద్ద పెద్ద మార్పుల సంగతి చూద్దాం.

ఏదైనా యాక్సిడెంట్ అయింది అనుకోండి.ఆ దుర్ఘటన జరిగిన వెంటనే ఆ వ్యక్తి మంచినీళ్ళు అడుగుతాడు. మరి ఆ సమయంలో మంచినీళ్ళు త్రాగించకూడదు. ఎందుకంటే ఆ మనిషికి నిజంగా బ్రతికే అవకాశం ఉన్నా కూడా చనిపోతాడు. యాక్సిడెంట్‌కు గురి అయిన వ్యక్తి వెంటనే ఎందుకు నీళ్ళు అడుగుతాడు. ఆ దుర్ఘటనకు నోచుకోగానే గొంతు ఎండి పోతుంది. ఉన్న పాటున జరిగే ఈ మార్పువలన తనలో వాతం పెరిగిపోతుంది. దానితో గొంతు ఎండిపోతుంది. ఆ సమయంలో తన చేత వేడినీళ్ళు త్రాగించాలి. వేడినీళ్ళు దొరకకపోతే వేడి వేడి టీ త్రాగించండి. 'టీ' నిజానికి విషతుల్యమే అయినా

త్రాగించండి. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో అది వేడిగా ఉండటం వలన అమృతంలాగా పనిచేస్తుంది. కానీ మీరు ఎప్పుడైనా అడవిలో ప్రయాణిస్తూ ఉన్నారనుకోండి. ఉన్నపాటున ఏదైనా దుర్ఘటన జరిగితే అక్కడ వేడినీళ్ళు దొరకవు. వేడి వేడి టీ కూడా దొరకదు. ఆ సమయంలో ఆ వ్యక్తి చేత మూత్రం త్రాగించండి. మూత్రం సాత్వికమా, తామసికమా అని ఆసమయంలో ఆలోచించకండి. అటువంటి సమయాలలో మూత్రం ఔషధం. మీరు వేడిగా ఉండే మూత్రం త్రాగించడం వలన అతని ప్రాణాలు రక్షించబడితే అది చాలా గొప్పవిషయం. ఏ విధమైన పరివర్తన ఏవిధమైన మార్పు జరిగినా వెంటనే మీరు వేడి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. చల్లటి పదార్థాలు తీసుకుంటే మీకు హాని కలుగుతుంది.

ఇక మరొక విషయం. పురుషుడి జీవితంలో వివాహం అనేది ఒక పెద్ద పరివర్తన. ఒకసారి ఒక సింహం యొక్క పెళ్ళి సంబరాలలో ఒక ఎలుక ఉత్సాహంగా నర్తిస్తూ ఉంది. కొద్దిసేపటికి అక్కడ ఉన్న సింహాలన్నీ దానిని చూశాయి. తరువాత దాన్ని గద్దించాయి. సింహాల పెళ్ళిలో నీకు ఏమిటి పని వెళ్ళు ఇక్కడ నుండి అని అంటే ఆ ఎలుక ఎందుకు కోపగించుకుంటారు. పెళ్ళికి ముందు నేను సింహాన్నే అన్నది. అందుకే వివాహమనేది పురుషుల జీవితాలలో ఒక పెద్ద పరివర్తన అవుతుంది. అలాగే ఈ వివాహం స్త్రీల జీవితంలో కూడా ఒక పెద్దమార్పు ఎందుకంటే నేటివరకు నావారై ఉన్నవారు నేడు పరాయివారు అయినారు. అలాగే నిన్నటివరకూ పరాయివారు నేడు నావారు అయినారు. ఈ పెద్దపరివర్తన జరిగిన తరువాత 40 రోజుల వరకు అసలు చల్లటి పదార్థమే తీసుకోకూడదు.

కానీ మనదగ్గర ఏమీ చేస్తూ ఉంటారు. రిసెప్షన్ చేస్తూ ఉంటారు. నిజానికి రిసెప్షన్ పెళ్ళి అయిన తరువాత చెయ్యాలి కానీ కొన్ని చోట్ల పెళ్ళికి ముందుగానే చేస్తూ ఉంటారు. ఈ రిసెప్షన్ అయిన తరువాత వరుడు వధువు చేత ఐస్‌క్రీమ్ తినిపిస్తాడు. ఇక ఆ తరువాత ఆమె ఈయనకు ఐస్‌క్రీమ్ తినిపిస్తుంది. ఇది కలసి జీవించటానికో మరి కలిసి ఇంకా ఏదైనా అవ్వటానికో తెలియదు. నిజానికి 40 రోజులు వరకూ ఐస్‌క్రీమ్ తినకూడదు. కూల్‌డ్రింక్ త్రాగకూడదు. అలా

చెయ్యడం వలన వాతంలో ఉన్న శుష్కింపచేసే గుణం పొడిబారేటట్లు చేసే గుణం, మృదుత్వాన్ని తొలగింపచేసే గుణం. ఇదే గుణం మనసులోకి ప్రవేశిస్తే అది ఏమవుతుంది ? సున్నితత్వాన్ని తొలగించి కాఠిన్యాన్ని పెంచుతుంది. వాతానికి మనసుతో సంబంధం ఉంది అని చెప్పుకున్నాం కదా. కాబట్టి మనస్సు కఠినంగా తయారవుతుంది. అలా కావడం వలన సర్దుకుపోవడం అనేది జరుగదు. భార్యాభర్తల మధ్య సర్దుకుపోయే భావం ఉండదు. గొడవలు మొదలవుతాయి. ఎందుకంటే ఇరువురూ కాఠిన్యంతో కూడుకుని ఉంటారు. ఏదైనా వస్తువు దానిలో మృదుత్వం పోయినప్పుడు పూర్తిగా పొడి బారిపోయినప్పుడు కఠినంగా తయారవుతుంది. గట్టిగా తయారయినది. అడ్జస్ట్ కాలేదు. ఆకారణం చేత ఏమి జరుగుతుంది. క్రమక్రమంగా గొడవలు పెరుగుతాయి. అమ్మాయి అత్తవారింట్లో అనుకూలంగా ఉండలేకపోతుంది. మా ఇంట్లో ఇదీ పద్ధతి అని ఆయన అంటే మీ ఇంట్లో ఉంటే ఉండవచ్చును గాక నేను మాత్రం ఇలాగే ఉంటాను అని అంటుంది. అతను నీవు కాస్త మారవలసి ఉంటుంది అంటే నేనే ఎందుకు మారాలి మీరంతా ఎందుకు మారకూడదు అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తుంది. ఇక ఇదంతా చూసి ఆ తల్లిదండ్రులు అంటారు. బాబూ నీ ఆనందమే మా ఆనందం కాబట్టి నీవు వేరుగా వెళ్ళు అని అంటారు. అప్పటికీ వారిద్దరూ సర్దుకోలేకపోతే ఇక ఇద్దరికీ విడాకులే. ఈ సమస్య అంతవరకూ దారితీస్తుంది.

మనం గుర్తించవలసిన సామాన్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఆ సమయంలో వారికి కావలసినవి శోషింప చేసే ఆహారం కాదు. స్నేహపూర్వకమైన స్నిగ్ధ పూర్వకమైన ఆహారపదార్థాలు, స్నిగ్ధమయమైన ఆహారం అని దేనిని అంటారు. నెయ్యి, ఆ సమయంలో నెయ్యితో కూడిన భోజనం ఉండాలి. ఆ సమయంలో మధురమైన తియ్యని ఆహార పదార్థాలు ఉండాలి. అటువంటిది ఆ సమయాలలో ఎండిపోయిన భౌల్‌పూరీలు తింటూ ఉంటారు. మైదాపిండితో తయారు చెయ్యబడిన పాచిపోయిన పిజ్జాలను తింటూ ఉంటారు. ఇటువంటివి అన్నీ తిని అనేక సమస్యలన్నీ తెచ్చు కుంటారు. కాలక్రమేణ అవి మరింత తీవ్రరూపం దాల్చుతాయి. అందుకే పరివర్తన జరిగినప్పుడు అది ఎంత పెద్ద పరివర్తన

అయితే అంత పెద్ద స్థాయిలో దానికి పరిష్కారం ఉండాలి. అందువల్ల వివాహము అయిన తరువాత 40 రోజుల వరకూ చల్లటి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. ఎండిపోయిన ఆరిపోయిన పదార్థాలు తీసుకోకూడదు.

ఇక స్త్రీల జీవితంలో జరిగే అతి పెద్ద పరివర్తన తల్లికావడం. మన భారతీయ సంస్కృతిలో ఏమి చేస్తారు. ప్రసవం అయిన తరువాత మీరు గమనిస్తే రాజస్థాన్‌లో ఇళ్ళలో గదులే కాకుండా సాల్ అని పిలువబడే మరో విధమైన గదులు ఉంటాయి. ఆ సాల్‌కు కిటికీలు ఉండవు. కేవలం తలుపు మాత్రం ఉంటుంది. ప్రసవం అయిన తరువాత ఆ బాలింతరాలికి 40 రోజులు వరకూ ఏ విధమైన కిటికీలు వెంటిలేటర్లు లేని కొట్టు వంటి సాల్‌లో ఉంచడం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే మొదటి కారణం కిటికి లేకపోవడం వలన గమనం ఉండదు కనుక వాయువు ఉండదు. తల్లికావడం అన్నది చాలా పెద్ద పరివర్తన. అందుకే వాతం నుంచి సంరక్షించబడాలి. అందుకే అటువంటి గదిలో ఉంచడం జరుగుతుంది. మొదటిరోజుల్లో ఆ గదుల్లో ఎలాగో పంకాలు ఉండేవికాదు. ఇప్పుడు ఆ గదుల్లో పంకాలు ఉన్నా వాటిని ఆసమయంలో మాత్రం ఉపయోగించరు. ఇక ఆ పంకాను ఆపి ఉంచే విషయంలో మనమేమీ ప్రయత్నించనవసరం లేదు. ప్రభుత్వమే ఆ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటుంది. అసలు విద్యుత్తు సరఫరా ఉంటేనే కదా పంకా తిరిగేది.

ఇంకా ఆ తరువాత రెండవవిషయం.

పొడిబారి ఉండటం, శుష్కించి ఉండడం. ఆ శుష్కించే గుణం నుండి రక్షించడానికి నెయ్యిని ఎక్కువగా తినిపిస్తారు. నేతితో చేసిన లడ్డు తినిపిస్తారు. ఒంటిపైన నూనె తోటిమర్ధనం చేస్తారు. ముక్కులో నూనె చుక్కలు వేస్తారు. చెవుల్లో నూనె చుక్కలు వేస్తారు. ఇలా ఒళ్ళంతా తైలమర్ధనం చేస్తారు. నాభిపై కూడా తైలం వేస్తారు. ఇక్కడ మరొక విషయం మీరు ప్రతిరోజూ నాభిపై నూనెవేయడంవలన ఎంతటి సత్ఫలితాలను పొందుతారో తెలుసా. మీ పేగులలోని వేడిమి తగ్గుతుంది. మరియూ వాటితో మలబద్ధకం విషయం కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. మీరు క్రమం తప్పకుండా నాభిపై నెయ్యి వేసుకుంటే మీ పెదవులు

పగలవు. మనం తిలకం ధరించే ఈ ఉంగరపు వేలితో ఏడుసార్లు క్లాక్‌వైజ్ ఏడుసార్లు యాంటీ క్లాక్‌వైజ్ సవ్యదిశలోనూ అపసవ్యదిశలోనూ ఏడుసార్లు చొప్పున నెయ్యిని నాభిపై వ్రాయాలి. రాత్రిపడుకునే ముందు ముక్కులో నేతి చుక్కలు వేసుకునే సమయంలోనే. ఇది కూడా మీరు చెయ్యండి.

ఇక మరో విషయం స్త్రీలను ఇలా పొడిబారడం నుండి సంరక్షించటానికి వారికి నెయ్యి ఎక్కువగా తినపించడం జరుగుతుంది. ఆ నెయ్యిని ఎలా తినిపిస్తారు. ఈ విషయంలో ఎంతోమంది అమ్మగార్లు చెప్పినది ఏమిటంటే మీరు నెయ్యి తిన్నారా అంటే తిన్నాము అంటారు. ఎలా తిన్నారు అంటే చాలా ఎక్కువగా తిన్నాము అంటారు. ఎంత తిన్నారో చెప్పండి అంటే దాదాపుగా రెండున్నర మూడు కిలోలు తిన్నాము అని చెపుతారు. మీరు అసలు ఎంత నెయ్యి తీసుకోవాలో మీకు తెలుసా ? ఒకసారి మా ఇంటి దగ్గర స్లాబ్ పని జరుగుతూ ఉంది. స్లాబ్ వేసే సమయంలో ఎక్కువ మగవాళ్ళు మాత్రమే పనిచేస్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే ఆ సిమెంట్ గంపలను వేగంగా ఒకరి నుండి మరొకరికి అందించవలసి వుంటుంది. అటువంటి పనులు ఉన్నప్పుడు ఆడకూలీలను పిలవరు. అటువంటిది అక్కడికి ఒక స్త్రీ వచ్చింది. ఆమెతో వాళ్ళు అన్నారు. ఈరోజు మీకు పనిలేదు. ఈ వేళ పని అంతా చాలా వేగంగా వుంటుంది అని దానికి ఆమె నేనేమి తక్కువకాదు ఆ పని నేను చేస్తాను అని మొదలు పెట్టింది. ఆమె వేగవంతమైన పని చూసి అందరూ ఆశ్చర్యపడ్డారు. ఆమె అప్పుడు చెప్పింది నేను బాలింతరాలిగా ఉన్నప్పుడు 40 శేర్ల నెయ్యి తినేదాన్ని అని 40 శేర్లు అంటే దాదాపు 37 కిలోలు అటువంటిది ప్రస్తుతం మన అమ్మగార్లు 3కిలోలు తిన్నాను అని గర్వంగా చెప్పుకుంటారు. మరి 3 కిలోలు తినివూరుకుంటే సమస్యలు ఎందుకు రావు. మరో ప్రక్క లావై పోతున్నాము అంటారు. నెయ్యి ఎక్కువగా తింటే శరీరం లావు కాదు. మొదట్లో కొద్దిగా అనిపిస్తుంది. ఒళ్ళు లావైనట్లు కానీ క్రమక్రమంగా 5-6 నెలల్లో పూర్తిగా సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. ఇప్పటివారు అసలు నెయ్యిని తినడమే లేదు. దానితో శరీరం లావు మరీ పెరిగిపోతుంది. అందుకే బాలింతరాలుగా ఉన్నప్పుడు నెయ్యి గాలి జొరబడటాన్ని నిరోధిస్తుంది. ప్రసవం

జరిగిన తరువాత ఏర్పడే వ్యాక్యును ఆ శూన్యస్థితిని భర్తీ చేయడానికి వాయువు ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ జొరబాటును నిరోధించటానికి నెయ్యి పనిచేస్తుంది. కాబట్టి ఎంత పెద్ద పరివర్తన జరిగితే అంత పెద్ద స్థాయిలో పరిష్కారం చేయవలసి వుంటుంది. ఈ విషయాన్ని మీరు బాగా మనస్సులో ఉంచుకోవాలి.

మన శరీరంలో వచ్చే రోగాలు అన్నింటిలో 70 శాతం రోగాలు వాతం వల్ల వచ్చేవే. అందుకే మనం వాతాన్ని బాగా గుర్తించగలిగామంటే ఈ 70 శాతం రోగాల నుంచి సంరక్షించబడినట్లే కదా. ఎంత తేలికో చూడండి. పైగా వాతము అన్నింటికంటే ముందుగా దాని ప్రభావం చూపించబడుతుంది. ఈ వాతము యొక్క సంబంధం మనసుతో వుంది. అందుకే జనులలో ఎక్కువగా మానసిక రోగులు ఉంటారు. అందుకే ఎవరికైనా మనసు పాడైయితే వారి శరీరానికి కూడా చికిత్సని అందించవలసి వుంటుంది. శరీరానికి చికిత్సని అందించకుండా కేవలం మనసుకే చికిత్సను అందిస్తే అది విఫలమవుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ విషయాలని గుర్తుంచుకుని మీ శరీరంలో ఈ ఐదు విషయాలను పరిశీలించి చూస్తూ ఉండండి. ఇటువంటివి ఏవైనా జరుగుతున్న సూచనలు ఏవైనా కనిపిస్తే పరిష్కారం ఎంతో తేలిక. ఇప్పుడు చూడండి.

వాతము మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే అది వాతానికి సంబంధించి నొప్పి అని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది. మీరు వేడినీళ్ళ త్రాగి త్రాగిన 15 నిమిషాలకే మీకు ఉపశమనం కలిగితే మీలో వాతానికి చెందిన రోగం ఉన్నట్లు ఇక వెంటనే వాతమునకు చికిత్స మొదలు పెట్టండి.

రెండవ విషయం వాతము ఎలా వస్తుంది చొరబడి వస్తుంది మీరు ఎప్పుడైనా ఎయిర్‌పిల్లో గాలిదిండునువాడి ఉన్నారా? ఆ గాలి దిండులోని గాలిని బయటకు తియ్యటానికి ఏమి చేస్తాం. దానిపైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాం. ప్రెషర్ పెట్టడంవలన వాయువు బయటకు వస్తుంది. అదే విధంగా శరీరంలో వాతమునకు చెందిన సమస్య వుంటే మీరు కాళ్ళు నొక్కి చూడండి. 10-15 నిమిషాల పాటు కాళ్ళు నొక్కి చూడండి. వెంటనే త్రేపులు రావడం మొదలవుతుంది. 5-6 త్రేపులు వచ్చి ఇక మీకు వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. మా అమ్మగారికి ఎప్పుడు

ఇటువంటి సమస్య వచ్చినా వారికి భుజాలు నొప్పి వచ్చినా, తలనొప్పి వచ్చినా, ఛాతీ నొప్పివచ్చినా, నేను వారి భుజాలను ఒత్తేవాడిని కాను. వెంటనే వారి కాళ్ళు ఒత్తేవాడిని. 10-15 నిమిషాలు కాళ్ళువత్తితే వారికి త్రేపు వచ్చి వెంటనే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగేది. మరి పాదాలనే ఎందుకు వొత్తడం కాళ్ళు గమనాన్ని కలిగించేవి. మన శరీరం యొక్క గమనం కాళ్ళపైన ఉంది. కాబట్టి కాళ్ళు వాతానికి చెందిన అవయవాలు. అందుకే కాళ్ళు నొక్కడం మొదలుపెట్టారు. వాతానికి చెందిన అవయవములైన కాళ్ళను నొక్కడంతోటే శరీరంలోని వాయువు బయటకు వెళ్ళడం మొదలవుతుంది. అందుకే మన సంస్కృతిలో పెద్దల కాళ్ళు నొక్కడం పరంపరగా ఉన్నది. కానీ ప్రస్తుతం పీకనొక్కే పరంపర మొదలయ్యింది.

కనుక ఈ విజ్ఞానం ఎంతో సరళమైనది. వ్యవహారయోగ్యమైనది. వీటి కోసం ఏ ఔషధములు అవసరం లేదు. మీకు తేలికగా ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకుని అనుసరించవచ్చును. ఇప్పుడు ఇంట్లో ఏదైనా పెళ్ళి కార్యక్రమము జరుగుతుంది అనుకోండి. అంతా హడావుడి. ఎటు చూచినా సందడి. క్షణం తీరిక లభించదు. అలాంటప్పుడు భోజనం చేయటానికి కూడా సమయం దొరకదు. ఇప్పుడంటే భోజనం వడ్డించడానికి క్యాటరర్స్‌ను పెడుతున్నారు. ఇంతకుముందు మనమే అతిథులకు భోజనం వడ్డించేవాళ్ళం. ఇప్పుడేమో అశ్వభోజనం నిలబడి తినడం. మొదట్లో అందరూ మనుషుల్లాగే తినేవారు. అందరూ కూర్చుని భోజనం చెయ్యడం. అలా 5-6 పంక్తుల్లో భోజనం వడ్డించిన తరువాత ఇక మనం భోజనానికి కూర్చుంటే అసలు ఏమీ తినాలనిపించదు. ఒక ప్రక్క బంధువులను పలకరించడం. అవీఇవీ అని ఒక్కటే హడావుడి. దీనితో గతి బాగా పెరిగింది. గతి బాగా పెరిగితే ఒళ్ళంతా మాలీష్ చేసుకునే సమయం లేకపోయినా కాళ్ళను క్రింది నుంచి మోకాళ్ళవరకూ మాలీష్ చేసుకోవాలి. తైలమర్థనం చెయ్యాలి. ఆ మర్థనం ఎప్పుడైనా క్రింది నుంచి పైకి చేయాలి. గుండె దిశగా మర్థనా చేయాలి. గుండెకు వ్యతిరేక దిశలో మర్థనం చేయకూడదు.

అలాగే పడుకునే సమయంలో ముక్కులోనేతి చుక్కలు వేసుకోవాలి. మీరు భోజనంలో నెయ్యిని వేసుకోవాలి. మేము అలా ఇంటిలో శుభకార్యాల హడావుడి

తగ్గిన తరువాత నెయ్యి బాగా వేసుకుని కిచిడీ తయారుచేసుకుని తినేవాళ్ళం. ఎందుకంటే అప్పటివరకు ఎంత చెత్త తిన్నా కూడా నెయ్యిని తింటే ఆ చెడుని అంతటినీ శుభ్రం చేస్తుంది. నెయ్యికి విషాన్ని కూడా హరించే గుణం వున్నది కనుక చెడిపోయిన జీర్ణశక్తిని బాగు చేస్తుంది. శరీరంలో పెరిగిపోయిన వాతాన్ని హరిస్తుంది. అందుకే ఈ నెయ్యిని ఉపయోగించేవారు కాబట్టి వాతం పెరిగితే ఇటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వాతాన్ని నియంత్రించడానికి ఇలా చెయ్యండి. ఇప్పుడు వాతంలోని 5 రకాల రోగలక్షణాల గురించే తెలుసుకున్నాం.

నిజానికి ఇటువంటి ఎన్నో గుణాలను మీరు గమనించవచ్చును.

ఇప్పుడు గాలిలో తీవ్రత ఉంటుంది. అది వ్యక్తిని పూర్తిగా లావుగా నైనా చేసేస్తుంది లేదా పూర్తిగా బక్కగానైనా చేస్తుంది. ఇది మరో గుణం. కాబట్టి అతివాదులు అంటారు కదా. వారు ఉంటే ఆ చివరన్నా ఉంటారు లేదా ఈ చివరన్నా ఉంటారు. ఇలాంటి వారంతా కూడా వాతరోగులే ఉదాహరణకు ఉంటే పూర్తిగా ఆధ్యాత్మికతలో మునిగిపోతారు లేదా పూర్తిగా సాంసారిక భోగాలలో మునిగిపోతారు. పూర్తి ఆనందంతో అయినా ఉంటారు. లేదా తీవ్రమైన దుఃఖంలో అయినా మునిగి ఉంటారు. ఇది వాతరోగుల లక్షణం. వారిని మనం కపటులు అని అంటాం. వీరు నాటకాలు ఆడుతున్నారు అని అంటాం. నిజానికి ఇక్కడ రెండు రకాలుగా జరుగుతాయి. ఒకటి వాతము పెరగటం వలన శరీరంలోను, మనసులోనూ ఎన్నో రకాల లోపాలు జరుగుతాయి. రెండవది, ఉక్రోషం, దుర్గుణం. ఎవరైనా ఇలా తీవ్రతలోకి వెళ్ళిరావటం జరిగితే ఇది వారిలోని లోపమాలేక వారు చేస్తున్న దోషమా అని మనం గుర్తించగలగాలి. దురదృష్టవశాత్తూ మనకు దీనికి సంబంధించిన పరిజ్ఞానం లేకపోవటం వలన లోపమున్న వారిపైన కూడా మనం దోషారోపణ చేస్తూ ఉంటాం. అలా కాక అది వారిలోపము అని గుర్తించగలిగితే అప్పుడు వారిని ఆస్థితి నుంచి తప్పించగలుగుతాం. మనం వాతము యొక్క స్థితిని తెలుసుకోలేకపోవటం వలన వారిని దూషించి ఇలా ఎక్కువ పతనం అయ్యేలా చేస్తాం. అందుకే మనం వాతాన్ని సక్రమంగా గ్రహించగలిగినట్లు అయితే ఎన్నో విషయాలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెలుసుకోగలుగుతాం.

14. పిత్తము దాని స్వరూపము

ఇక వాతము తరువాత పిత్తము గురించి తెలుసుకుందాం. పిత్తము అంటే ప్రధానముగా అగ్నితత్వం. అగ్ని లక్షణాలలో మొదటిది మండటం తరువాత అగ్నికి ఉన్న రెండవలక్షణం ప్రకాశించటం మెరవడం ఎప్పుడైతే ఎవరికైనా శరీరం ఎక్కువగా ప్రకాశిస్తూ వుంటుందో ఎవరి ముఖమైనా తళతళా మెరిసిపోతూ వుంటే లేదా ఎవరి ముఖమైనా పూర్తిగా నిస్తేజంగా ఉంటే వారికి పైత్యానికి చెందిన సమస్య వున్నట్లుగా గుర్తించండి. కాబట్టి అగ్ని అయిన పైత్యము యొక్క రెండవ లక్షణం మెరుపు అలాగే అగ్ని యొక్క మూడవ లక్షణం అగ్ని యొక్క రంగు ఎరుపు మరియు పసుపు ఈ రంగులు శరీరానికి ఏమైనా వస్తున్నాయేమో గుర్తించాలి. ఇప్పుడు జ్వరం వచ్చింది అనుకోండి. జ్వరం వచ్చినపుడు ముఖం ఎర్రగా మారుతుంది. శరీరంలో వేడిమి పెరుగుతుంది. అందుకే జ్వరం కూడా పైత్యానికి సంకేతం. కాబట్టి పిత్తం యొక్క మరో లక్షణం ముఖం కందిపోవడం.

మరో విషయం శరీరంలో కురుపులూ, పుండ్లూ వస్తూ వుంటాయి. ఒక్కోసారి కురుపులు ఎర్రగా ఉండి మంటగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఎర్రగా కందిన వాపు లేదా ఎక్కడైనా ఎర్రగా కనిపించడం, ఎర్రటి మరకలు ఏర్పడడం శరీరం పేలడం, ఎర్రటి వేడి పొక్కులు రావడం ఇవన్నీ పైత్యానికీ సంకేతాలు. కాబట్టి ఎరుపురంగు పిత్తానికి సంకేతం. అలాగే పసుపుపచ్చరంగు శరీరంలో పసుపురంగు వస్తే శరీరంఅంతా పాలిపోయినట్లు రావడం. కళ్ళు పసుపు పచ్చగా రావడం లేదా మూత్రం పసుపు పచ్చగా రావడం చెమట పసుపురంగులో ఉండటం, చెమట పచ్చగా ఉన్నట్లుగా గుర్తించడం ఎలాగా మనలో దుస్తులను పచ్చగా రంగు అంటుతున్నట్లయితే ఘన చెమట పచ్చనిరంగులో వస్తున్నట్లు గ్రహించండి. ఇలా జరిగితే శరీరంలో పిత్తము పెరిగినదని అర్థం. ఇలా పసుపు రంగు కనిపించినది అంటే ఇది పిత్తానికి సంకేతం.

అలాగే అగ్ని యొక్క నాల్గవ లక్షణం దుర్గంధం. మీరు గమనిస్తే ఏ పదార్థమైనా చలికాలంలో త్వరగా కుళ్ళిపోదు. కానీ వేసవిలో త్వరగా

కుళ్ళిపోతుంది. ఆ పదార్థం పాచిపోయినట్లు ఎలా గుర్తిస్తాం. చెడువాసనతోటి గుర్తించగల్గుతాము. ఇలా శరీరం నుంచి దుర్ఘందం వస్తున్నట్లు అయితే స్వేదం వలన దుర్ఘంధం రావడం, నోటిలో దుర్ఘంధం రావడం అలాగే దుర్ఘందంతో కూడిన గ్యాస్ రావడం ఇవన్నీ పిత్తాన్ని సూచిస్తాయి. ఈ దుర్ఘంధం నాల్గవ లక్షణం.

దీని తరువాత ఐదవలక్షణం వేడిమి వలన ఏ పదార్థామైనా విస్తరిస్తుంది. లేదా కరుగుతుంది. ఇలా పెరగడం పిత్తము యొక్క ఐదవ లక్షణం. ఇప్పుడు ఈ ఐదు విషయాలపై దృష్టి పెట్టి ఒక్కొక్క విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిద్దాం. మనం ఈ ఐదు అంశాలను జాగ్రత్తగా గమనించినట్లు అయితే శరీరములో పిత్తము పెరిగితే గుర్తించగలుగుతాం.

పిత్తము పెరగటం వలన ఏఏ వ్యాధులు వస్తాయి. పిత్తానికి బుద్ధితో సంబంధం వుంది. దీనివలన ఈ బుద్ధికి స్థానం మస్థిష్కం, తల అందుకే తల ఎప్పుడూ వేడిగా ఉంటుంది. ఎవరైనా చనిపోతే డాక్టరు ఆ వ్యక్తి చనిపోయినట్లు గమనించేది అతని బ్రెయిన్ పనిచెయ్యడం ఆగిపోయిన తరువాతనే. ఒక వ్యక్తికి ఊపిరి ఆగిపోయినంత మాత్రాన డాక్టర్ ఆ వ్యక్తి చనిపోయినట్లు చెప్పడు. అలాగే గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోయినంత మాత్రాన వ్యక్తి చనిపోయాడని చెప్పరు. అయితే ఆవ్యక్తి బ్రెయిన్ పని ఆగిపోతే ఇక తాను క్లినికల్లీ డెడ్ అని ప్రకటిస్తారు. కనుక ఈ మస్తిష్కం నిరంతరం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. గుండె ఒకే విధంగా పనిచేస్తుంది. పంపింగ్, ఊపిరితిత్తులు ఒకేవిధంగా పనిచేస్తాయి. ఆక్సిజన్‌ను తీసుకోవడం కార్బన్ డైయాక్సైడ్‌ను వదిలివేయడం. లివరకు దాదాపు ఒకే విధమైన పని ఉంటుంది. జీర్ణరసాలను ఉత్పత్తి చేయడం లాంటివి అలాగే మూత్రపిండాలు ఒకే విధమైన పనిచేస్తాయి. ఒడకట్టి మాలిన్యాన్ని బయటకు పంపడం కానీ మస్తిష్కం విషయానికి వచ్చేసరికి అది ఒకేసారి పాతికపనులు చేయవలసి వుంటుంది. అది ప్రతి రెండు శరీరభాగాల నడుమ సమన్వయాన్ని సాధించవలసి ఉంటుంది. కోఆర్డినేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది. ప్రతి పనిని నిర్దేశించవలసి

ఉంటుంది. ప్లానింగ్ చేయవలసి ఉంటుంది. ఊహించవలసి ఉంటుంది. ఇలా ఎన్నో పనులను మెదడు చేయవలసి వుంటుంది. అందుకే మెదడు నిరంతరం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. మనిషి నిద్రపోయినా తన మెదడు మాత్రం పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. మెదడు కేవలం మృత్యువుతో మాత్రమే శాంతిస్తుంది. అందుకే మెదడు ఎప్పుడూ వేడిగా వుంటుంది. అది వేడిగా వుంటుంది. కనుక దానికి నిరంతరం చల్లదనాన్ని అందించవలసిన అవసరం వున్నది. మెదడుకు చల్లదనాన్ని అందించినట్లయితే అది పనిచేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

ఉదాహరణకు కారులో ఇంజన్ వుంటుంది. ఇంజన్‌తో పాటుగా రేడియేటర్ వుంటుంది. రేడియేటర్ లేకుంటే కారు రెండు మూడు కిలోమీటర్లు వెళ్ళి వేడికావడం వలన ఆగిపోతుంది. అదే రేడియేటర్ వుంటే ఎక్కడా ఆగకుండా 400-500 కిలోమీటర్లు కూడా వెళుతుంది. ఇదే విధంగా మన ఇంజన్‌కు చల్లదనాన్ని అందిస్తూ వుంటే అది పనిచేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అందుకే మస్తిష్కాన్ని అప్పుడప్పుడు చల్లగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి. అందులోకి వేడి ఎక్కిపోతే అందులోకి పిత్తము చేరిపోతే ఎన్నో క్లిష్టమైన సమస్యలు వస్తాయి.

పిత్తము వలన వచ్చే రోగాలు చూడండి. శరీరంలోని ఏ అంగమైనా ఎక్కువ పిత్తము కారణంగానే ఎక్కువ డామేజ్ అవుతుంది. పనికిరాకుండా పోతుంది. ఉదాహరణకు లివర్ డామేజ్ అవుతుంది. కిడ్నీ డామేజ్ అవుతుంది. యూటిరస్ డామేజ్ అవుతుంది. హార్ట్‌లోని వాల్వ్స్ గుండెలోని కవాటాలు దెబ్బతింటాయి. పాంక్రియాస్ క్లోమం దెబ్బతింటుంది. ఇవన్నీ పిత్తం వలన దెబ్బతింటాయి. పిత్తము ఏ శరీరభాగాన్ని అయినా డామేజ్ చేసేస్తుంది. కాల్చేస్తుంది. నిజానికి ముందుగా పిత్తము పెరుగుతుంది. తరువాత శరీరభాగాన్ని క్రమక్రమంగా దెబ్బతీస్తుంది. ఈ విషయం మనకు చాలాకాలం తరువాత గాని తెలియదు. మరి పిత్తము పెరుగుతున్నట్లు గుర్తించడం ఎలా. ఐదు విషయాలను మనం గుర్తుంచుకుంటే ఈ అగ్ని యొక్క ఐదు లక్షణాలను, నిజానికి ఇంకా ఎన్నో లక్షణాలు వున్నాయి. ఇక్కడ మీరు గుర్తుంచుకోవడానికి ఐదు లక్షణాలు ప్రధానంగా

చెప్పాను. ఈ ఐదుగుణాల పైన మనం దృష్టి పెట్టినట్లు అయితే దేహంలో పిత్తం పెరిగితే తెలుస్తుంది.

పిత్తం పెరుగుతున్నటుగా మీరు గుర్తించగానే మీరు దానికి చికిత్స చేయాలి. పిత్తము క్రమక్రమముగా నిరంతరంగా పెరుగుతూ వుండి మనం దానిపై దృష్టి పెట్టకపోతే ఇప్పుడు అది క్రమక్రమంగా కిడ్నీపై పనిచేస్తూ ఉన్నది అనుకోండి. అది నిరంతరం ఎటాక్ చేస్తూ చేస్తూ దాడి చేస్తూ చేస్తూ ఒకానొక సమయంలో అమూత్రపిండాలను పూర్తిగా దెబ్బతీస్తుంది. క్రెటినైన్ పెరిగింది అంటారు. నిజానికి క్రెటినైన్ చాలా కాలం తరువాత పెరుగుతుంది. ముందుగా ఎంతోకాలం పాటు పిత్తం పెరుగుతుంటే ఆ తరువాత క్రెటినైన్ పెరుగుతుంది. ఎన్నో సంవత్సరాల పాటు పిత్తంలో తేడా జరగటం వలన చివరిగా లివర్, కాలేయం దెబ్బతింటుంది. అలాగే ఎన్నో ఏళ్ళపాటు పిత్తం పెరగడం వలన చివరికి గుండె కవాటాలు పూర్తిగా పనికిరాకుండా పోతాయి. వాటిలో చిల్లుపడుతుంది. ఈ లక్షణాలు మనకు తెలిసేసరికి చాలా ఆలస్యము అవుతుంది. ఈ లోపు పిత్తము నిరంతరం పెరుగుతూనే వుంటుంది. దానిపైకి మన దృష్టి పోనే పోదు.

మరి ఈ పిత్తాన్ని తగ్గించడం ఎలా మనం ఎలాగైతే ఒక్కొక్క వాత లక్షణాన్ని గుర్తించి తద్వారా దానికి తగ్గ పరిష్కారాన్ని పరిశీలించామో అలాగే పిత్తమును తగ్గించటానికి మొట్ట మొదటిగా మీరు అనుసరించవలసినది వేడిని తగ్గించటానికి కావలసినది ఏమిటి. చల్లదనం. కానీ ఇది తప్పు? ఎందుకని ఒక బల్బు వేడిగా వెలుగుతూ ఉన్నదనుకోండి. మీరు దానిపైన నీళ్ళు ఒకేసారి చిలకరిస్తే ఏమవుతుంది. ఆ బల్బు పగిలిపోతుంది. అదే విధంగా మన శరీరంలో పిత్తము పెరిగినప్పుడు మనము చల్లటి పదార్థాలు తీసుకుంటే మన పూర్తి శరీర వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుంది. అందుకే రేడియేటర్ పనిచేసే సిద్ధాంతాన్ని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. ముందుగానే చలువచేసే పదార్థాలను తీసుకోవాలి. అలా చేస్తూ ఉండడం వలన పిత్తము ఒక స్థాయిని మించి పెరుగనే పెరుగదు. మనం రేడియేటర్‌లో మొదటనే నీళ్ళు పోస్తే ఇంజన్ ఒక స్థాయికి మించి వేడికానే కాదు. అలాగే మనం ముందుగానే చలువచేసే పదార్థాలు తీసుకుంటూ వుంటే ఒక స్థాయికి మించి వేడిపెరుగనే పెరుగదు.

ఇప్పుడు చూడండి పగటిపూట మిట్టమధ్యాహ్నం సూర్యుడు నడినెత్తిమీద వున్నప్పుడు దాదాపు రెండు మూడుగంటల పాటు ప్రతిరోజు సూర్యుడు మిట్టమధ్యాహ్నం మన నడినెత్తిపై వుంటాడు. అటువంటి సమయంలో ఒకేసారి చల్లటి పండ్లరసం త్రాగితే పిత్తం ఇంకా పెరుగుతుంది. అందుకే మధ్యాహ్నం పూట ఎప్పుడూ చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. మరి చల్లటి పదార్థాలను ఎప్పుడు తీసుకోవాలి ఉదయం పూట తీసుకోవాలి. మీరు ప్రొద్దున్నే చల్లటి పదార్థాలు తీసుకుంటే మధ్యాహ్నం వరకూ మీ శరీరంలో ఆ చల్లదనం వుంటుంది. అంతేకాకుండా స్థాయికి మించి వేడి పెరగదు.

మైగ్రేయిన్ సమస్య వున్నవారు, పార్శ్వపు నొప్పి సమస్య వున్నవారు అది పిత్తము యొక్క సమస్య అని గుర్తించాలి. అందుకే వాళ్ళు ఎండ పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ పార్శ్వపు నొప్పి ఇంకా పెరుగుతుంది అంటారు. వారు ఉదయం నుండే చల్లగా ఉంటే, మరి వేడి పెరుగదు కదా. అందుకే చల్లటి పదార్థాలన్నీ ఉదయమే తీసుకోండి. మనం తీసుకోగలిగే చల్లటి పదార్థాలు కుండలోని నీరు త్రాగవచ్చును. అది చల్లటిదే ఇక్కడ మనం జాగ్రత్త వహించవలసిన విషయం. ఒకటి ఉంది చాలామంది రాగి (తామ్ర) పాత్రలోని జలం మంచిది అంటూ ఉంటారు. ఈ అభిప్రాయంతోటి వారు సంవత్సరం పొడవునా రాగిపాత్రలో నీరు త్రాగుతూ వుంటారు. ఇది మంచిది కాదు. రాగిపాత్రలో నీరు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. ముంబయి వంటి నగరాలలో అయితే చలికాలం నెల నుండి నెలన్నర వరకు మాత్రమే ఉంటుంది. అందుకే మీరు రాగిపాత్రలో నీరు త్రాగాలంటే కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే త్రాగండి. వేసవిలో ఎప్పుడూ రాగిపాత్రలోని నీరు త్రాగకండి. రాగిపాత్రలోని నీరు వేడి చేస్తాయి. ఇవియే శరీరంలో పిత్తాన్ని పెంచుతాయి. అది ఒకానొకదశలో మీ కిడ్నీలను డామేజ్ చెయ్యగలదు. అటువంటి పొరపాట్లు ఎందుకు జరుగుతాయంటే మనం కేవలం వింటాం తప్ప దాని వెనుక ఉన్న వైజ్ఞానికతను అర్థం చేసుకోలేము. ఎవరో రాగిపాత్రలోని నీరు త్రాగడం వలన వారికి మేలు జరిగింది. కాబట్టి నేను త్రాగుతాను అని బయలుదేరుతాం. నిజానికి వాళ్ళు తీసుకున్నది.

చలికాలంలోనే అని గుర్తించం. దానితో ఆ విషయం పైన అసలు దృష్టే పెట్టము. పరిజ్ఞానమే మనకు ఉండదు. దానితో వేసవిలో కూడా రాగిపాత్రలోని నీరు త్రాగడం మొదలు పెడతాం. అందుకే వేసవిలో రాగిపాత్రలో నీరు త్రాగకూడదు. కుండలోని నీరు త్రాగాలి.

మట్టి కుండలోని నీరు చాలా ఉత్తమం ఇంకా దేహంలో పిత్తము ఎక్కువగా ఉంటే, వెండి చలువచేసే లోహం ఒక పదిగ్రాములు స్వచ్ఛమైన వెండిని వెంటనే నీటిలో వెయ్యాలి. ఆ నీటిని ఒక వ్యక్తి రోజుకు నాలుగు ఐదుసార్లు త్రాగినట్లు అయితే పిత్తము తగ్గుతుంది. ఇది అన్నిటి కంటే తేలికైన ఉపాయము ఇలా రోజు నాలుగు నెలల పాటు వెండిని కాల్చినప్పటికీ ఆ పదిగ్రాముల వెండి ఏమాత్రమూ తగ్గదు. అందుకే వేసవిలో ఈ వెండిని ఉపయోగించడం చాలా మంచిది ఇంకా స్వచ్ఛమైన వెండినాణెం లేదా స్వచ్ఛమైన వెండి మీ ఇంట్లో ఉంటే దానిని కుండలో వేసి ఉంచండి. ఇలా చేయడం వలన కూడా నీరు చలువచేస్తుంది. అయితే ఎర్రగా కాలేటట్లు వేడి చేయడం మాత్రం ఉత్తమమైన పద్ధతి. అలా కాకుండా వెండినాణెం వేయటం వలన కూడా ప్రయోజనం కలుగుతుంది. లేదా అవకాశం ఉంటే వెండి బిందెని ఉపయోగించండి. లేదా మీకుటుంబంలో 5 గురు సభ్యులు ఉన్నారనుకోండి. 5 సార్లు ఈవెండిని కాల్చి నీటిలో కలపండి. 5 గురికి కలిపి కుండెడు నీళ్ళు సిద్ధంగా ఉంటాయి. అలాగే మరొకసారి వేడి చెయ్యండి. ఎవరైనా బంధువులు వస్తే వారికి కూడా కావాలి కదా ! ఈ విధంగా చేయడం ద్వారా చలువ చేసే ఈ కుండెడు నీళ్ళు మీ దగ్గర సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఈ నీరు పిత్తము విషయంలో మీకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

రెండవది మీరు ఉదయమే కొబ్బరి నీళ్ళు తీసుకోండి. లేదా ఖర్జూరపు చెట్లు నుంచి తీసిన మీరా అనే రసం తీస్తారు. అది కూడా చాలా మంచిది. ఇంకా రూఅబ్సా అని ఒక పానీయం దొరుకుతుంది. దానిని మీరు తీసుకోవచ్చు. నిజానికి బజారులో ఎన్నో రకాల పానీయాలు దొరుకుతూ ఉంటాయి. అయితే అవన్నీ రసాయనాలతో తయారు చేయబడేవి. వాటిమీద పేరు మాత్రం గులాబీ అనీ, చందనం అనీ ఇలా రాసి ఉంటుంది. కానీ వాస్తవంగా ఆ రసాలలో

అవేవీ ఉండవు. మీరు తీసుకునేవి అన్నీ స్వచ్ఛమైనవిగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. గసగసాలు మొగలిపువ్వు ఇవన్నీ మంచివే. ఉసిరితో చేసిన మురబ్బా మంచిది. మారేడుతో చేసిన మురబ్బా మంచిదే. వీటిని మీరు ఉదయమే తీసుకోండి. దీనివల్ల ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. పిత్తము తగ్గుతుంది. అయితే ఇవే పదార్థాలను మధ్యాహ్నం తీసుకోవడం వలన పిత్తము ఇంకా పెరుగుతుంది. అదే సాయంకాలం పూట వీటిని తీసుకునేటట్లయితే పిత్తము మరీ ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. బయట చల్లబడుతున్నపుడు మీరు చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. సూర్యుడు అస్తమిస్తున్న సమయం మీరు చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోకండి. అలాచేయడం మరింత హాని చేస్తుంది. అయితే ఇందులోనూ కొన్ని విషయాల పట్ల మీరు శ్రద్ధ వహించండి. సాయంత్రం నాలుగు గంటల సమయం అయ్యిందనుకోండి. ఆ సమయంలో మీరు బయటకు వెళ్ళవలసి వున్నది. అప్పుడు మీరు పళ్ళరసం తీసుకోవచ్చును. ఎందుకంటే మీరు వేడిమిలోకి వెళుతున్నారు. అలా వేడిలోకి వెళ్ళేటప్పుడు మీకు అవిహాని చెయ్యవు. అందుకే ఇక్కడ ఒక సిద్ధాంతం గుర్తుంచుకోండి. ఇకపైన వేడి పెరుగబోతుంది అనుకున్నప్పుడు అంతకు పూర్వమే చలువచేసే పదార్థం తీసుకోండి. ఈ విషయాన్ని బాగా గుర్తుంచు కోవాలి.

ఇప్పుడు శరీరంలోఉష్ణం ఎలా పెరుగుతుంది. దాని వల్ల జరుగుతున్న నష్టం ఏమిటి? చేతులు కాళ్ళకు ఎక్కువగా చెమటలు పడుతుంటే చెమట దుర్వాసనతో కూడి ఉంటే మీరు ఒక విషయాన్ని నిర్ధారించుకోవచ్చు. అలాగే కొనసాగేటట్లయితే 8-10 ఏళ్ళ తరువాత మీ గుండెలో చిల్లు పడుతుంది. అలాంటప్పుడు వెంటనే మీరు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలోనే మీరు చికిత్స చేసినట్లయితే రాబోయే కాలంలో మీకు ఆపరేషన్ ఉండదు. అలాకాక ఆ సమయంలో మీరు నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం తరువాత అదే పెద్ద సమస్య అవుతుంది.

మూత్రం పసుపు పచ్చగా వస్తూ ఉంటే మనం శ్రద్ధ వహించకపోతే రాబోయే కాలంలో అది క్రమక్రమంగా కిడ్నీలు చెడిపోయేందుకు దారి తీస్తుంది లేదా

యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా అవుతుంది. లేదా శరీరంలో ఎ.యస్.ఆర్. పెరుగుతుంది. మీకు మూత్రం పసుపుపచ్చగా వస్తున్నట్లయితే నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగి అప్పుడు గమనించండి. నీళ్ళు తక్కువ అవ్వడం వలన కూడా మూత్రం పసుపుపచ్చగా వస్తుంటే కనుక నీళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకుని చూడాలి. అప్పుడు కూడా మూత్రం పసుపుపచ్చగా వస్తున్నట్లయితే ఇక శరీరంలో పైత్యం పెరిగినట్లే. దానికి మరింత పెద్ద చికిత్స అవసరము. కేవలం నీళ్ళు త్రాగినట్లు అయితే సరిపోదు.

అదే విధంగా శరీరం నుండి దుర్వాసన వస్తునట్లు అయితే మన చెమట కూడా దుర్వాసన వస్తుంది. మరి దానికి చికిత్స డియోడరెంటా. డియోడరెంట్ వాడడం వలన మన ప్రక్కన ఉన్నవారికి రెండు రకాలుగా ఇరిటేషన్ కలుగుతుంది. ఒకటి డియోడిరెంట్ దుర్వాసన. రెండవది శరీరపు దుర్వాసన. చైనాకు వెళ్ళి వచ్చినవారు కొందరు చెప్తూఉంటారు. చైనా వాళ్ళ శరీరాల నుండి ఎంతో దారుణమైన దుర్వాసన వస్తుంది. పైగా వాళ్ళు ఎంతో ఎక్కువ ఫర్‌ఫ్యూమ్ వాడుతారు. దానితో ప్రక్కన ఉన్నవారి పరిస్థితి చాలా దారుణంగా ఉంటుంది. కాబట్టి చెమటలో దుర్వాసన వస్తుంది. అంటే ఆ దుర్వాసన తగ్గించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి గానీ దానిని అణిచి వేయటానికి ప్రయత్నించ కూడదు. ఇప్పుడు మనం ఇల్లంతా ఊడ్చి శుభ్రం చేస్తాం. ఆ వచ్చిన చెత్తలో కొన్ని బొద్దింకలు చనిపోయి వుంటాయి. ఇంకా చాలరకాల పురుగులు చచ్చిపోయి ఉంటాయి. మనం ఆ మాలిన్యాన్ని బయటపడవేయటానికి బదులు ఒక చోట కూడబెడుతూ దాని చెడువాసన ఎవరికీ తగలకూడదని దానిపైన పర్‌ఫ్యూమ్‌ని స్ప్రే చేస్తూ ఉన్నామనుకోండి. దానివల్ల ఏం జరుగుతుంది. ఉండే కొద్దికీ ఆ దుర్వాసన బాగా పెరిగిపోతుంది. అలాగని ఇంకా ఎక్కువ పర్‌ఫ్యూమ్‌ని స్ప్రే చేసే ఏమైనా ఉపయోగం ఉంటుందా ? అందుకే దుర్గంధాన్ని కేవలం రోగలక్షణంగా భావించాలి. అదే వ్యాధి కాదు. అందువల్ల ఆ దుర్వాసనకి చికిత్స చేయకూడదు. అది శరీరంలో దేనివల్ల వస్తుందో ఏమి పెరగడం వల్ల వస్తుందో దానికి చికిత్స చేయాలి. అదే పిత్తము కాబట్టి పిత్తానికి చికిత్స చెయ్యాలి. మనం శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించాలి.

అలాగే చాలామంది జలుబు, ముక్కుకారడం వల్ల బాధపడుతూ వుంటారు. ఈ జలుబు, పడిశం వాస్తవానికి ఏమిటి ? ఇంతకు ముందే మనం ఒక విషయం చెప్పుకున్నాం. మనదేశానికి చెందిన అత్యంత దౌర్భాగ్యానికి చెందిన విషయం ఏమిటి ? ఆంగ్లం నేర్చుకోవడం. దీని వలన మనం గొప్ప పండితులము అవుతామని మనం భావించాం. మన భాషకు చెందిన సంపూర్ణ జ్ఞానం వుండి ఆ తరువాత మనం ఇంగ్లీషు నేర్చుకుంటే అది అదనపు మేలు చేస్తుంది. అంతేకానీ మన భాషను నేర్చుకోకుండా ఇతర భాషలు నేర్చుకోవడం చాలా తప్పు. ఎవరైనా లావుగా ఉంటే ఊబకాయం అనేవాళ్ళం. కానీ ప్రస్తుతం లావుగా ఉంటేవాళ్ళకి ఫ్యాట్ అంటారు. అతని శరీరంలో కొవ్వు బాగా పెరిగిపోయింది అని అంటారు. అలాగే పడిశం పట్టినప్పుడు దాదాపు పాతిక ఏళ్ళ క్రితం వేడి చేసి జలుబుచేసింది అంటారు. అయితే ఇప్పుడు మాతృభాషలో మాట్లాడటం తప్పిపోయింది. ఇంగ్లీషులో మాట్లాడటం పెరిగింది. ఇంగ్లీషులో జలుబును కోల్డ్ అంటారు. దానితో వేడిచేసింది అనే మాట అదృశ్యం అయిపోయింది. అందువల్ల ఏమి జరిగింది బాబూ మా పిల్లలకు కోల్డ్ చేసింది అని అంటారు. మన తల్లులూ ఇంగ్లీషులో మాట్లాడుతున్నారు. ఇది ఒక దురదృష్టం.

మన తరతరాల పరంపరను విస్మరించారు. ఆ పరంపర యొక్క విలువ వారికి తెలియటం లేదు. పిల్లవాడికి చిన్న సమస్య రాగానే డాక్టరు దగ్గరకు పరిగెత్తటం. బిడ్డను కనడమైతే కన్నారు గానీ పెంపకం మాత్రం తెలియదు. పెంపకం గురించి డాక్టరులకు కాంట్రాక్టు ఇచ్చేసారు. జలుబు అంటే కోల్డ్ కాబట్టి ఆ బిడ్డకు వేడి వేడి పదార్థాలు పెడుతూ ఉంటారు. నిజానికి నిజాలు ఏమిటి ? ఇప్పుడు వెన్నముద్ద ఉన్నదనుకోండి మనం దానిని వేడిచేస్తే అది కరుగుతుందా లేదా అలాగే శరీరంలో ధాతువులు ఉన్నాయి. కఫంతోటి తయారయ్యింది శరీరం, శరీరంలో వేడిమి పెరిగితే ఈ ధాతువుల కరగడం మొదలవుతుంది. అవి కరిగిన తరువాత బయటికి రావటానికి ఉన్న మార్గం ముక్కు. ముక్కు నుంచి బయటకు వస్తూంటే ఇతనికి పడిశం పట్టింది అని అంటాం. నిజానికి అక్కడ జరుగుతున్నది ఏమిటంటే శరీరంలోని ధాతువులే

కరుగుతున్నాయి. కనుక చేయవలసినది ఏమిటి ? శరీరానికి చలువ పదార్థాలను అందిస్తే ఈ ధాతువులు కరగడం ఆగుతుంది. కానీ మనం ఏమి చేస్తాం. ఆ సమయంలో వేడి వేడి కషాయం ఇస్తాం. అల్లోపతిని విశ్వసించని వారు కూడా తులసి కషాయాన్ని కానీ, పసుపు కషాయాన్ని గానీ ఇస్తారు. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలో వేడి ఇంకా పెరిగిపోతుంది. ఈ కషాయాలు తీసుకోవడం వలన జరిగేది ఏమిటంటే గొంతులోనూ ముక్కులోనూ అతుక్కుని ఉన్న కఫం వెంటనే ఆ ప్రదేశాన్ని వదిలిపెట్టి బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. అక్కడ నుండి ఆ కఫం ఆశ్లేష్మం బయటికి వెళ్ళడంతో మనకి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అప్పటి వరకు ఊపిరి ఆగనిది అప్పుడు ఆడడం మొదలవుతుంది. గొంతులో అంతవరకూ ఉన్న ఇబ్బంది తొలగిపోయి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఈ ఉపశమనం తాత్కాలికం మాత్రమే కానీ అది రోగాన్ని మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి అప్పుడప్పుడూ ఇలా వేడి నీళ్ళు తీసుకుంటే వేడినీళ్ళు త్రాగి వెంటనే వమనం చెయ్యాలి ? వాంతి చెయ్యాలి అలా చేయడం వలన గొంతులో అతుక్కుని ఉన్నది బయటకు పోతుంది. కానీ ఎప్పుడూ వేడిపదార్థాలు తీసుకోవటం టీ త్రాగటం వేడి వేడి పదార్థాలు తీసుకుని లోపల ఉన్న జలుబును అణిచి వేయటం సరియైన పద్ధతి కాదు. అందుకు కొంతమంది అంటూ వుంటారు. మాకు ఏడు ఎనిమిది ఏళ్ళ నుంచి ఈ జలుబు సమస్య ఉన్నది అని. దీనికోసం వైద్యం తీసుకుని తీసుకుని విసిగిపోయాం అంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు ప్రొద్దున్నే కొబ్బరి నీళ్ళు తాగండి. పానీయాలు త్రాగకండి. తేనెను చలికాలంలో తీసుకోండి. మీరు ఎక్కువగా చలువచేసే పదార్థాలు తీసుకోండి.

ఒకసారి ఒకటిన్నర సంవత్సరాల పాపకు పరిస్థితి ఏమీ బాగాలేదు. బహుశా హాస్పిటల్ చేర్చాల్సిన పరిస్థితి విషయం ఏమిటంటే ఐదురోజుల నుంచి నీళ్ళ విరోచనాలు. ఒళ్ళో నుంచి కిందకు దిగడం లేదు. వారికి మేము చెప్పాము. మీరు మీ ఇంటికి దగ్గరలో మార్కెట్‌కు వెళ్ళి ముల్లంగిదుంపను తీసుకుని తల్లికి తినిపించమని చెప్పాము. కేవలం ఉదయమే తినాలి. మధ్యాహ్నం సాయంత్రం ఇక ఏ సమయంలోనూ కాదు. కేవలం ఉదయమే తినాలని చెప్పాము. అలా

మూడు రోజులు తల్లి ముల్లంగి దుంపను తిన్నాక పాపకు విరోచనాలు పూర్తిగా తగ్గిపోయి చక్కగా ఆడుకుంటుంది. వారు అన్నారు. “ఇది ఏమిటి పాపకు నీళ్ళ విరోచనాలు వస్తే తల్లికి ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చారు అని” మేము చెప్పాం. సహజంగా తల్లి బాలింతరాలిగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని వేడిచేసే వస్తువులు తినిపిస్తారు. ఆ వేడి తగ్గించటానికి నెయ్యిని తినిపించాలి. వారు అలా నెయ్యిని తిని ఉండరు. కనుక ఆ వేడిపాలరూపంలో తల్లి నుండి పిల్లకు చేరింది. ఆ వేడివలన పాపకు నీళ్ళ విరోచనాలు అయినాయి. ఇప్పుడు తల్లి ఉదయాన్నే ముల్లంగి తినడం వల్ల ఆ వేడి తగ్గి చలువచేసింది. దానివల్ల ఆ తల్లిపాలు చలువ చేస్తాయి. ఆ పాలు త్రాగి పాపకు చలువ చేసింది. దానివల్ల నీళ్ళ విరోచనాలు తగ్గిపోయాయి. ఈ విధంగా ఆ బిడ్డకు ఉపశమనం కలిగింది. తరువాత వారన్నారు. దీని ప్రభావం ఇంత వేగంగా ఉంటుందా అని. ఉంటుంది ఎలాగంటే.

ఈ ముల్లంగి ఎప్పుడు తినాలి అనే సిద్ధాంతం తెలిసినట్లు అయితే దానివలన ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఆ ముల్లంగినే మనం మధ్యాహ్నం తిన్నట్లు అయితే అది సైడ్ ఎఫెక్ట్ కలుగుతుంది. అందుకనే ముల్లంగిని తింటే ఉదయమే తీసుకోవాలి. అయితే మేము ఈ విషయాన్ని జనవరి నెలలో చెప్పాము. కానీ ముల్లంగి పండని కాలం అయితే అది మీకు దొరికినా మేలు చేయదు. హాని చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఆ సీజన్‌లో పండే ముల్లంగికే ఆ గుణం ఉంటుంది. వేసవికాలంలో చలువ చెయ్యటానికి వేరే పదార్థాలు ఉంటాయి. వేసవిలో శనగలు తీసుకోవాలి. వేయించిన శనగలు. ఇవి కూడా మీరు మధ్యాహ్నానికి ముందుగా తీసుకుంటేనే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అదే శనగలను మీరు సాయంత్రం 5 గంటల తరువాత తీసుకుంటే గ్యాసు తయారు అవుతుంది. ఎందుకంటే శనగలు వాత ప్రకృతికి చెందినవి. అందుకే ఆ సమయంలో శనగలు తీసుకోకండి. ఇంకో విషయం శనగలు ముల్లంగి అంత చలువ చెయ్యవు. అందుకే శనగలను సాయంత్రం 4 గంటల వరకు తీసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు మజ్జిగ ఉన్నది. మజ్జిగ చలువే చేస్తుంది. కానీ మజ్జిగ కొబ్బరినీళ్ళు చేసినంత చలువ చేయవు. అందుకే మజ్జిగను మీరు మధ్యాహ్నమూ తీసుకొవచ్చు. కానీ సాయంత్రం

మాత్రం మజ్జిగ తీసుకోకూడదు. తక్కువ చలువ చేసే పదార్థాలు కూడా మీకు సాయంత్రం ఎంతమాత్రం పనికిరావు. వాటిలో అంత చలువ లేదు. అందువల్ల అవి మధ్యాహ్నం తీసుకున్నా ఫరవాలేదు. ముందు చెప్పుకున్నట్లు వేడిబల్బు మీద చల్లటి నీళ్ళు చల్లితే బల్బు పగిలినట్లుగా అంతటి చల్లదనం వాటిలో లేదు. కాబట్టి మీరు వేసవిలో కూడా సాయంత్రం 4 గంటలలోపు శనగలు తీసుకోవడం వలన ప్రయోజనమే.

అయితే ఈ వేసవికాలంలో పరిక గడ్డలు లేదా కోవిల దుంపలు లేదా సింగాడ దుంపలను మీరు తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఈ వేసవికాలం ఈ పరికగడ్డలు పండటానికి అనువైన కాలం కాదు. మీరు వాటిని తినవలసి వస్తే శనగలతో పాటుగా తీసుకోండి. సాయంత్రం శనగలు తినాలనిపిస్తే ఈ సింగాడ దుంపతో సహా తీసుకోండి. అలా చేస్తే ఆ శనగలు చెడును కలిగించవు. అందుకే వేటి కాంబినేషన్‌తో ఏమి జరుగుతుందో మనం తెలుసుకోవాలి. శనగలు చలువ చేస్తాయి. సింగాడదుంప వేడి చేస్తుంది. కనుక ఆ రెంటినీ కలిపి మనం తీసుకోవచ్చు.

ఇంకొక సామాన్యమైన విషయం మీ శరీరంలో పిత్తము పెరిగినది అనుకోండి. అది లివర్‌పై దాడిచేసింది. ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి శరీరంలోనూ ఒక శరీర భాగం బలహీనంగా ఉంటుంది. కనీసం ఒక్క శరీర భాగం అయిన బలహీనంగా ఉంటుంది. లేదా ఇతర అవయవములతో పోల్చితే బలహీనంగా ఉంటుంది. ఆ కారణంగా రోగం ఎప్పుడూ ఆ శరీరభాగంపైననే దాడి చేస్తుంది. నేను "ఆర్. యస్. యస్." శాఖలో కర్రసాము నేర్చుకునే వాడిని. మనం మధ్యలో నిలబడి ఉంటాం. చుట్టూ తక్కిన వాళ్ళు నిలబడి ఏదో ఒక ఆయుధాలలో ఉంటారు. మమ్మల్ని మధ్యలో నిలబెట్టి ఏమి చేస్తారు. ఒక క్రియ ఉంటుంది. దాని పేరు షట్‌పతి. షట్‌పతి చేస్తూ ఉండాలి. మరియూ ప్రతి ఒక్కరి కళ్ళలోకి చూస్తూ ఉండాలి. ఎందుకు? చుట్టుముట్టిన వారిలో బలహీనంగా ఎవరున్నారో గుర్తించాలి. మొట్టమొదట దాడి ఎవరిపైన చెయ్యాలి. ఆ బలహీనుడిపైన చెయ్యాలి. అలా దాడి జరగడంతోటి

తన కంటే కొద్దిగా బలవంతుడైన వాడు తానూ దుర్బలుడే. అటువంటివాడు భయపడిపోతాడు. ఈ గొడవలో వాడు పడిపోతాడు. అందరి కంటే దుర్బలుడైన వాడు మొదటపడిపోగానే అంతకంటే కొంత మెరుగైన వాడు వెనుక అడుగులు వేస్తాడు. వాళ్ళను చూసి వారికంటే బలమైన వాళ్ళు కూడా వెనుకకు అడుగులు వేస్తారు. ఇలా క్రమక్రమంగా అందరి ధైర్యం కుప్పకూలిపోతుంది. యుద్ధంలో ఈ సిద్ధాంతం పాటించబడినట్లుగా శరీరంలోనూ ఇదే సిద్ధాంతం అనుసరించ బడుతుంది.

శరీరంలో రోగం ఒక బలహీనమైన దానిపై దాడి చేస్తుంది. సరియైన జ్యోతిష్కులు కూడా జన్మకుండలిని చూసి మొదటే చెప్పేస్తారు. బాబూ నీ శరీరంలో పలానా అవయవం బలహీనంగా ఉంటుంది. కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండు అని. ఇలా ఎవరికైనా శరీరంలో లివర్ బలహీనంగా ఉన్నదనుకోండి. శరీరంలో పిత్తం పెరిగింది. అప్పుడు లివర్‌పైన ఎటాక్ జరుగుతుంది. కాలేయం మీద దాడి జరగగానే మనం గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజిస్ట్ దగ్గరకు వెళతాం. వాళ్ళు లివర్ కోసం ఏదైనా టానిక్ ఇస్తారు. ఆ టానిక్ త్రాగడంతోటే లివర్ నయమయి పోయింది అంటారు. కానీ వారు పిత్తాన్ని శరీరం నుండి బయటకు పంపకపోవడం వలన లివర్ నయమయినప్పటికీ పిత్తంలోపల ఉండడం వల్ల ఆ టానిక్‌లు తీసుకుని తీసుకుని లివర్ బలోపేతమైనప్పటికీ పెరిగిన ఆ పైత్యం కిడ్నీకి సోకుతుంది.

కిడ్నీపై దాడి చేయడంతో మనం వెంటనే నెఫ్రాలజిస్ట్ దగ్గరకు పరిగెడతాం.

వారు చూసి బాబూ ఇక నీ కిడ్నీ పని అయిపోయింది అని చెపుతారు. ఇక ఆ కిడ్నీని తీసివేయాలి అని ఆ కిడ్నీని అయితే బయటకు తీసి వేస్తారు. కానీ, శరీరంలోని పైత్యం మాత్రం అలాగే ఉంటుంది. అప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది, ఆ పిత్తం అక్కడి నుండి గుండెకు చేరుకుంటుంది, అప్పుడు ఆ పిత్తము గుండె కవాటంలో చిల్లు పడేటట్లు చేస్తుంది. ఇక మనం కార్డియాలజిస్ట్ దగ్గరకు పరిగెడతాం. వారు సర్జన్ దగ్గరకు వెళ్ళి ఆ వాల్వ్‌ను రీప్లేస్ చేసుకోమని చెబుతారు.

మనం అలాగే వాల్వ్‌ను రీప్లేస్ చేస్తాం. కానీ, తాను కూడా పిత్తాన్ని వెలికి తీయలేదు. ఇక ఆ తరువాత ఆ పిత్తము యూట్రస్‌లోకి చేరుతుంది. ఇక మనం గైనకాలజిస్ట్ దగ్గరకు వెళతాం. వారు గర్భాశయాన్ని తీసివేస్తారు. కానీ తనూ పిత్తాన్ని బయటకు తీయుడు. మనం డాక్టర్లను అయితే మారుస్తున్నాం కానీ దేని కారణం చేత ఈ రోగాలన్నీ వచ్చాయో ఆరోగ కారణాన్ని మాత్రం తొలగించడం లేదు. ఇదే నేడు ఉన్న అతి పెద్ద సమస్య. ఇదంతా ఎందుకు జరుగుతుంది అనేది ఆ డాక్టర్లకూ అర్థం కాదు. మనకూ అర్థం కాదు. అందువలననే ఈ రోజు ఇంతగా వ్యాధులు ప్రబలుతున్నా వాటి మూలకారణాన్ని ఎవ్వరూ గ్రహించకపోవటం వలన ఇన్ని సమస్యలు ఎదురు అవుతూ ఉన్నాయి.

అదే మనం పిత్తాన్ని తగ్గించాలి అనే విషయాన్ని ముందుగా గుర్తించామనుకోండి. ఆ సమస్య మొదటనే పరిష్కరించబడుతుంది. ఇక అల్లోపతిలో వారి అజ్ఞానం ఎంతటి తారాస్థాయిలో ఉంటుందో మీరు వినండి. మన కుటుంబసభ్యులలో ఎవరైనా రోగగ్రస్తుడు అయ్యాడు అనుకోండి లేదా మరేదైనా కారణంచేత తాను పని చెయ్యలేక పోతున్నాడు అనుకోండి. అప్పుడు ఏమి చేస్తాం. తక్కిన కుటుంబ సభ్యులందరూ తన పనిని పంచుకుంటారు. మనకు ఈ మాత్రం తెలివి తేటలు అయితే ఉన్నాయి. ఇప్పుడు మన శరీరంలో కిడ్నీ పై దుష్ప్రభావం పడినప్పుడు ఆకిడ్నీ పనిని పంచుకోవటానికి ఇంకెవ్వరూ లేరా ఇంతటి అద్భుతమైన శరీరాన్ని సృష్టించిన భగవంతునికి ఒక శరీర అంగానికి ఏమైనా జరిగితే ఆ సమయంలో ఆ అంగానికి సహాయం చెయ్యటానికి ఇంకో అంగాన్ని ఇవ్వాలన్న ఇంగితజ్ఞానం లేదా.

మూత్రపిండాలు చేసే పని రక్తాన్ని శుద్ధి చెయ్యటం ఎలా శుద్ధి చేస్తాయి అందులోని చెడును నీటిరూపంలో బయటకు పంపిస్తాయి. ఇదే పనిని మనకు చర్మమూ చేస్తుంది. కాబట్టి ఏమి చెయ్యాలి చర్మం నుంచి సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా చెమటలు పట్టేలాగా చేయాలి. కానీ మనం ఏమి చేస్తాం. ఆరోగిని ఎ.సి.లో, ఐ.సి.యులో ఉంచేస్తాం. అలా ఉంటే చెమటలు ఏమి పడతాయి. పైగా అతనికి 1 లీటరు మంచినీళ్ళు త్రాగకూడదు అని చెబుతారు. ఒక లీటరు కంటె ఎక్కువ

నీళ్ళు త్రాగకపోతే మన శరీరంలో పైత్యం పెరుగుతుందా పెరగదా అలా పిత్తం పెరుగుతూనే పోతుంది. పెరిగి పెరిగి ఆ రోగికి డయాలిసిస్ తప్పనిసరి అయ్యేటట్లు చేస్తారు. ఇక ఆ తరువాత ఇంకా ఇంకా పెరిగి చివరికి కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ తప్పనిసరి మూత్రపిండముల మార్పిడి తప్పనిసరి అని అంటారు. నిజానికి చెయ్యవలసినది ఏమిటి ? ఈ కిడ్నీ యొక్క పనిని చర్మం తీసుకునే విధంగా సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా చెమటలు పట్టేటట్లు స్టీమ్ బాత్ చేయాలి. ఆ రోగి త్రాగే నీటిని ఒక లీటరుకే పరిమితం చెయ్యకూడదు. తాను రెండున్నర మూడులీటర్ల నీటిని తాగినా ఆ నీటిలో ఒకటిన్నర లీటరు నీటిని చెమట రూపంలో భయటకు తెప్పించాలి. నీళ్ళు త్రక్కువగా త్రాగటం వలన రక్తం చిక్కబడుతుంది. కనీస పరిజ్ఞానానికి చెందిన విషయం ఏమిటంటే చిక్కటి పదార్థం తేలికగా వడకట్టబడదు. ఏ పదార్థమైనా ఎంత పలుచగా ఉంటేనే అంత తేలికగా వడకట్టబడుతుంది. మరిరక్తం మాత్రం పలుచగా ఉంటేనే కదా చక్కగా వడకట్టబడుతుంది.

అందుకే కిడ్నీ రోగులకు స్టీంబాత్ ఇప్పించాలి. స్టీమ్ బాత్ ఇప్పించి శరీరానికి ఎక్కువ చెమటలు పట్టేలాగా చెయ్యాలి. అలా చేయడం వలన ఆ శరీరంలోని పైత్యం తగ్గుతుంది. ఆరోగి అరికాళ్ళకు శుద్ధమైన ఆవు నెయ్యి పూసి కంచుపాత్రతో అరి కాలిపై రాపిడి చెయ్యాలి. చలువ చేసే పదార్థాలను త్రాగించాలి. అలా చెయ్యటానికి బదులు మధ్యాహ్నాం రోగికి కొబ్బరి నీళ్ళు తాపిస్తున్నాం. మరి అతనికి ఎలా నయమవుతుంది. ఆ వ్యక్తినుదిటి పై అంగరాగాన్ని లేపనం చెయ్యాలి. అలా చేయడంవలన నుదిటి భాగంలో పిత్తము పెరుగదు ఆ ఇంజన్ ఎక్కువగా వేడి ఎక్కదు.

మరొక విషయం వాతానికి ముఖ్యమైన అవయవం పెద్దప్రేగులు పైత్యమునకు ముఖ్యమైన అంగం చిన్నప్రేగులు. పిత్తం చిన్న పేగులలో వుంటుంది. పిత్తాన్ని తొలగించటానికి మనం జులాబ్ అంటే విరేచాన్నీ ఇస్తాం వాతాన్ని తగ్గించడానికి ఎనిమా చేస్తాం. పితాన్ని తగ్గంచటానికి ఆముదంతో తయారుచేయబడిన విరేచనం ఉంటుంది. అది ఇస్తాం. అయితే వేరు వేరు వ్యక్తులకు వేరు వేరు విధాలైన విరేచ్యాన్నీ ఇవ్వవలసి వుంటుంది. బలహీనంగా ఉండే వారికి ఆముదం ఇవ్వకూడదు. వారికి రేలచిగురు వంటి పదార్థాలను

ఇవ్వవలసి వుంటుంది. ఒక వ్యక్తికి ఎటువంటి విరేచనాన్ని సరిపోతుంది. అనే విషయాన్ని కేవలం వైద్యుడే గుర్తించగలుగుతాడు. సాధారణంగా మనం ఆముదం తీసుకోవచ్చా. ఐతే బాగా బలహీనుడైన వ్యక్తులకు వేరు వేరు రకాలైన విరేచానలు ఉంటాయి. ఒకొక్కసారి బలహీనమైన వాళ్ళకి చాలా తక్కువ ఆముదాన్ని ఇచ్చి పిత్తాన్ని నివారించవచ్చు. మొత్తానికి చిన్న ప్రేగులకు ఆముదాన్ని ఇచ్చి పిత్తాన్ని బయటకు పంపవచ్చు. శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందచేయాలి. పైత్యాన్ని వెంటనే తగ్గించాలి. ఇలా చేయకుండా ఆ వ్యక్తిని ఎ.సి.లో ఉంచుతాం దానివల్ల ఆ రోగిలోని వేడి ఆరోగిలోనే ఉండిపోతుంది. లోలోపల ఆవేడి ఇంకా పెరిగిపోతుంది. కిడ్నీలు పూర్తిగా ఫెయిల్ అవుతాయి. ఒక చిన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేని కారణంగా ఎంత పెద్ద సమస్య బారిన పడుతున్నామో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పిత్తం పెరుగుతుంది. అంటే అది పెరిగి రాబోయే కాలంలో టి.బి కూడా రావచ్చు. అంటే క్షయ కూడా సంక్రమించవచ్చును. ఈ పిత్తం పెరగడం వల్లనే రాను రాను క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చును. పిత్తం చాలా ఎక్కువ కాలం పాటు పెరిగిపోతే అదే క్యాన్సర్‌గా మారుతుంది. మన శరీరంలో ఏర్పడే ట్యూమర్లు సిస్ట్‌లు, కణతులు ఇవన్నీ పైత్యం కారణంగా ఏర్పడేవే. అలాగే మన శరీరంలో ఏవిధమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకినా అది కూడా పిత్తము యొక్క ప్రభావమే. ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోండి. పిత్తము యొక్క లక్షణం దుర్గంధం ఈ దుర్గంధం కుళ్ళిన పదార్థాల నుంచి వస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ అంటే కుళ్ళడం అది త్రోట్‌ఇన్‌ఫెక్షన్ అయినా లేదా యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అయినా బ్లెడ్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అయినా ఇంకా చర్మంలో ఏవిధమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగినా అది పిత్తమునకు చెందిన రోగము అని గుర్తించండి.

పొడిగా ఉంటే దురద అయితే వాతానికి చెందినది. కానీ పచ్చిగా ఉండే దురద అయితే అంటే మనం గోకినప్పుడు అక్కడ నీరుకారడం చీముకారడం లాంటివి జరిగితే అది పైత్యానికి చెందిన రోగము కనుక మనం పిత్తాన్ని తగ్గించాలి. ఇవి మాత్రమే కాకుండా మరికొన్ని కారణాల వలన కూడా శరీరంలో పైత్యం పెరుగుతుంది.

వాటిలో మొట్టమొదటి కారణం క్రోధం. అంటే ఎప్పుడైనా ఎవరికైనా కోపం వచ్చి మాట్లాడుతున్నాడు అనుకోండి. వారిని మనం కోపంతో పిచ్చివాడు

అయ్యాడు అంటాం. పిచ్చివాడు అంటే ఈ పిత్తం బాగా పెరిగితే బుద్ధి సక్రమంగా పనిచేయలేదు. మరి కోపానికి చికిత్స ఏమిటి? ఎవరికైనా కోపం వచ్చింది అనుకోండి. కోపం అంటే ఎనర్జీ శక్తి. మనందరికి తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే ఎనర్జీని మనం డైరెక్టు చెయ్యగలం. శక్తి యొక్క ప్రవాహాన్ని మనం మరో మార్గానికి మరలించగలం. అంతే తప్ప ఆ ఎనర్జీని పూర్తిగా నిరోధించలేము. కాబట్టి మనం ఏమి చెయ్యాలి. ఎవరికైనా కోపం వస్తే కొందరు ఏం చేస్తారంటే వారిచేత మంచి నీళ్ళు త్రాగిస్తారు. అయితే మనం ఇప్పుడే నేర్చుకున్నాం. కోపము తీవ్రంగా ఉంటే పైత్యం ఎక్కువగా ఉంటే నీరు హానిచేస్తుంది. అందుకే బాగా కోపంతో ఉన్నప్పుడు నీటిని త్రాగించకూడదు. మరి ఏమి చెయ్యాలో చూద్దాం. మీకు కోపం వస్తే పిడికిలిని గట్టిగా బిగించండి బాగా గట్టిగా బిగించండి. అలా బిగించండి బాగా గట్టిగా బిగించండి. మీరు ఇట్లా ఉన్నప్పుడు కోపం వచ్చినట్లయితే అలా బిగించిన పిడికిలితో పరుపును రెండుసార్లు నాలుగు సార్లు లేదా పదిసార్లు గట్టిగా కొట్టండి. మీలోని కోపానికి ఎర్తింగ్ జరుగుతుంది ఇక మీరు పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందుతారు. అయితే అమ్మగార్లకు ఒక విన్నపము మీకు కోపం వచ్చి పరుపుపై అలా కొడుతున్నప్పుడు పొరపాటున దానిమీద ఎవ్వరు లేకుండా చూసుకోండి. ఒక వేళ మీకు ఆఫీసులో కోపం వచ్చింది. అనుకోండి పై అధికారి పైన అటువంటి సమయాల్లో మీచేతులు వెనక్కి పెట్టుకోండి. అప్పుడు పిడికిలి గట్టిగా బిగించండి. అలాగే కాళ్ళనూ గట్టిగా బిగించండి. ఆ తరువాత వాటిని వదులుగా చెయ్యండి. ఇలా చేయడం వలన ఆ ఎనర్జీ అంతా ఎర్తింగ్ అవుతుంది. ఇవీకోపాన్ని తగ్గించుకునే ఉపయోగాలు.

చాలా సార్లు ఏమవుతుంది అంటే తల్లికి కోపం వచ్చినప్పుడు బిడ్డకు చెళ్ళు చెళ్ళు మని రెండు మూడు తగిలిస్తుంది. ఆ తరువాత మళ్ళీ ఇలా చేశానే అని బాధపడుతూ వుంటారు. ఎందుకంటే ఆ ఎనర్జీ ఎర్తింగ్ అయిపోయినది. ఇక ఏడుస్తూ వుంటారు. ఆయన మీద కోపం బిడ్డమీద చూపానే అని బాధపడుతూ వుంటారు. ఇక వెంటనే ఆ బిడ్డను దగ్గరకు తీసుకుని బుజ్జగిస్తూ ఉంటారు. అయితే మీకు మీలో టీచర్లుగా ఉన్న వారికి విన్నవించేది. ఏమిటంటే ఎప్పుడూ కోపంగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలను కొట్టకండి. ఎందుకంటే కోపంలో మీరు పిచ్చివాళ్ళు అవుతారు. పిచ్చి వ్యక్తి ఎవరికైనా ఎలా సరిచేయ గలుగుతారు. దండించడం

అనేది శిక్షణను అందించటానికై ఉండాలి. అందుకే పిల్లలను అవసరమైనప్పుడు కొట్టవచ్చు కానీ మనకి కోపం వచ్చినప్పుడు కోపాన్ని తీర్చుకోవటానికి కొట్టకూడదు. బిడ్డ తప్పు చేస్తే ఆ తప్పును వారికి తెలియచేసే విధంగా కోపాన్ని నటిస్తూ కొట్టండి. ఇలా చెయ్యడం మంచిది. అయితే ఈ విషయం పిల్లలకు తెలియకూడదు ఎందుకంటే పిల్లలు చాలా తెలివిగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. సైకాలజీని మనోవిజ్ఞానాన్ని మనకంటే ఎక్కువగా పసిగట్టగలుగుతారు. మీకు కోపం రావడంతోటే తానే ఒక దిండు తీసుకొచ్చి అమ్మా దీనిపైన కొట్టునన్ను కాదు అంటారు. ఎనర్జీ ఎర్తింగ్ కావాలి. కాబట్టి ఈ దిండుపై కొట్టు అంటారు. కనుక కోపంతో పైత్యం పెరుగుతుంది.

ఎప్పుడూ ఎక్కువగా కోపపడుతూ ఉండేవాళ్ళు నిరంతరం వాళ్ళ బాయిలింగ్ పాయింట్‌కు చేరుకుని ఉంటారు. పరాకాష్టకు చేరిన వారి వేడిని తగ్గించవలసి ఉంటుంది. వాళ్ళ శరీరంలో పెరిగిన పిత్తాన్ని తగ్గించాలంటే వారికి చలువ చేసే పదార్థాలు తినిపించాలి. ప్రస్తుతం పరిస్థితి ఎలా ఉన్నదంటే మన వ్యవస్థ ఎంత దారుణంగా ఉన్నదంటే ప్రతీ వ్యక్తికీ లంచం ఇవ్వవలసి వుంటుంది. లంచమైనా ఇవ్వాలి లేదా సన్యాసమైనా తీసుకోవాలి. లంచం ఇవ్వకుంటే పని కాదు. అక్కడ ఇంకా కోపం కూడా వస్తుంది. పూర్తి నిజాయితీ తోటి పని చేసినప్పటికి ఈలంచగొండితనం ఆగదు. ఎందుకంటే కొన్ని చట్టాలు అలా ఉన్నాయి. మనం ఈ మొత్తం వ్యవస్థతో పోరాడలేము. ఈస్థితిలో మనం ఇంటికి వచ్చామనుకోండి. ఇంట్లో మషాలా వంటకాలతో వేడి వేడిగా అన్నం వడ్డిస్తారు. అసలే పిత్తం ఎక్కువగా ఉన్నది. ఆ పైన గరం మసాలాలు తినిపిస్తే ఏమౌతుంది అటువంటి సమయాలలో ఎటువంటి ఆహారాన్ని తినిపించాలి. ఈ తియ్యటిపదార్థాలు పిత్తాన్ని ఆపుతాయి. వాతాన్ని పిత్తాన్ని శమింపచేస్తాయి. అందుకే తియ్యటి పదార్థాలను తినిపించాలి. నెయ్యి పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. నూనె పైత్యాన్ని పెంచుతుంది. కనుక వేయించిన పదార్థాలు తినిపించకూడదు. నేతితో తయారైన పదార్థాలను తినిపించాలి. కానీ ఈ పరిజ్ఞానం లేని కారణంగా ఏదైతే తినిపించకూడదో అదే తినిపిస్తారు. ఇటువంటి ఆహారం తిన్నవారు కోపాన్ని అందరి మీదా ప్రవర్తిస్తారు. ఇదీ విషయం.

కనుక మనం సరియైన ఆహారంతో వాత పిత్త, కఫాలని నియంత్రించ గలమని తెలుసుకోవాలి. అందుకే మనం ఆహారాన్ని ఎంతో జాగ్రత్తగా మార్పు చెయ్యాలి. పైత్యం ఎక్కువగా ఉంటే దానికి శమింపచేసే ఆహారాన్ని తయారు చెయ్యాలి. వేసవికాలం అనుకోండి. మనం మామిడి పండు తినేటట్లు అయితే మామిడి పండు తిన్నతరువాత పాలు త్రాగాలి. అలా చేయడం వలన మామిడి పండు యొక్క వేడిమి ఆగుతుంది. లేదా బజారులో నేరేడుపండు వచ్చి ఉంటే మామిడి పండు తిన్న తరువాత నేరేడు పండు తినాలి. ఆయాఋతువుకు సంబంధించని ఫలాన్ని ఎప్పుడూ తీసుకోకూడదు. ఈ విషయాలన్నింటినీ దృష్టిలోపెట్టుకుని తదనుగుణమైన ఆహారాన్ని తయారు చెయ్యాలి. వేసవికాలంలో మనం వేయించిన పదార్థాలను తింటే వడలు, బజ్జీలు లాంటివి తీసుకుంటే ఖచ్చితంగా హానిచేస్తాయి.

అంతేకాదు మీరు దేవునికి కూడా ఇటువంటి నైవేద్యం పెట్టకూడదు. ఇక పిత్తము పెరగటానికి రెండవ కారణము శోకము. శోకించడం వలన పిత్తము పెరుగుతుంది. ఇంట్లో ఎవరైనా కాలం చేసినా లేదా ఎవరైనా ఆప్తులకు ఏదైనా హాని జరిగిందని తెలిసినా లేదా ఏదైనా భారీగా వ్యాపారనష్టం జరిగి ధనం కోల్పోయినా అటువంటి ఏబాధ కలిగినా ఆ బాధవలన కూడా పిత్తం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పిత్తము ఎప్పుడు పెరుగుతుంది. అన్న విషయాన్ని బాగా పరిశీలించాలి. ముందు మనం చెప్పుకున్నట్లు పరివర్తన ఎప్పుడు పెరుగుతుంది. అలాగే పిత్తము ఎప్పుడెప్పుడు పెరుగుతుందో జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. అటువంటి సమయాలలో పిత్తాన్ని తగ్గించుకోవాలి. బాధపడటం వలన కూడా పిత్తము పెరుగుతుంది. శోకిస్తున్నప్పుడు ముఖం యొక్క రంగు ఎలా అవుతుంది. కోపంలో ముఖం ఎర్రబారుతుంది. అది శోకంలో ముఖం కళా విహీనం అవుతుంది. ముఖంలోని మెరపుపోతుంది.

ఇక మూడవది భయం. భయంలో ముఖం ఎలా మారుతుంది. పచ్చగా మారుతుంది. పాలిపోతుంది. మనం ఒక గదిలోకి వెళ్ళామనుకోండి. ఆ గదిలో ఒక దొంగ ఉన్నాడు. అప్పుడు వెంటనే మనలో ఒక ఆలోచన రాగానే ముఖం

పాలిపోతుంది. అలాగే ఏదైనా భూతం ఉన్నది. అనే భావన రాగానే భయంతో ముఖం పాలిపోతుంది. ఈవిధంగా భయం వలన పిత్తం పెరిగిపోతుంది. ఇక ప్రస్తుతం మనం ఎటువంటి వ్యవస్థలో ఉంటున్నామో ఈ వ్యవస్థలో నిరంతరం ఆర్థిక భయం. అందరూ చింతాగ్రస్తులే. ఆర్థిక భయంలో సమాజం అంతా మునిగి ఉన్నది. అందుకే సమాజం అంతటికీ పిత్తము పెరుగుతుంది. మన భయాన్ని నిరంతరం పెంచుతున్న ఇటువంటి వ్యవస్థలో దానిని తప్పించటానికి ప్రయత్నించవలసినది పోయి మనం మనభయాన్ని మరింతగా పెంచే వ్యవస్థను స్థాపితం చేస్తూ ఉన్నాము. మన పూర్వీకులు చెప్పిన మాటలు ఎంతోలోతైన గంభీరమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వారు అంటారు. యాధారాజా తధాప్రజా. రాజు దుష్టుడు అయితే ప్రజలూ దుష్టులు అవుతారు.ఈ దుర్మార్గం పెరిగినప్పుడు భయం పెరుగుతుంది. ఈ రోజు సమాజం మొత్తం అలాగే ఉన్నది. ప్రతి ఒక్కరూ భయంలోనే బ్రతుకుతున్నారు. ఆర్థిక భయం అందరికీ ఉండనే ఉన్నది.

ఇక స్త్రీలు మాకు భద్రత లేదు అని భావిస్తూ ఉన్నారు. అందుకే వారు భయభీతులై ఉన్నారు. ఈ భయం వలన ఎన్నో రోగాలు పెరుగు తున్నాయి. అందుకే ఈ దుస్థితికి పరిష్కారం ఈ వ్యవస్థలో పరివర్తన తీసుకురావటమే. మనం చూస్తే శ్రీకృష్ణుడు దుర్యోధనుడిని ఎందుకు చంపించాడు అతనికి వ్యక్తిగత కారణం ఏమీలేదే? అలాగే శ్రీరాముడు రావణుడిని చంపాడు. ఇక్కడ చూస్తే రాముడు కోసం తన నగరాన్నుంచి ఒక్కపౌరుడు కూడా యుద్ధానికి రాలేదు. రావణుడి కోసం పాతాళం నుంచి కూడా సహాయానికి వచ్చారు. విభీషణుడితో లంక నుండి ఒక్కరు కూడా రాముని దగ్గరకు రాలేదు. కానీ రావణుడి మీద విశ్వాసంతో ఎందరో సహాయానికి వచ్చారు. ఎందుకు? అంతనిది భోగలాలసం. అతని భోగానికి అంతే లేదు. అందుకే అతని నగరాన్ని మొత్తాన్నీ స్వర్ణమయం చేశాడు. అలాగే భోగం కోసం అమెరికన్లు రెడ్ ఇండియన్లు పై దాడి చేసి సంపదను మొత్తం దోచుకుని భోగాలను అనుభవించారు. అవి అయిపోయిన తరువాత ఆయుధాలను అమ్మడం ప్రారంభించారు. ఆయుధాలను అమ్ముతూ ఇతర దేశాల వాళ్ళను ఉసిగొల్పి యుద్ధం చేయిస్తూ ఉంటారు. ఇక వాళ్ళ

ఆయుధాలతో వాళ్ళ మీదకే వచ్చే పరిస్థితికూడా ఉన్నది. కనుక రావణుడి మీద విశ్వాసం ఎంతగొప్పదైనా అది అసుర సంస్కృతి. ప్రజలు వారి పక్షాన ఉన్నంత మాత్రాన అది దైవికం అవ్వదు. మనం దైవిక సంస్కృతిలో జీవించాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గడపాలి.

అందుకే ఇప్పుడు ప్రజలు ఎందరో ఈ వ్యవస్థ మీద విశ్వాసంతో ఉన్నాం అన్నకారణంచేత ఈ వ్యవస్థ గొప్పది అని నిర్ణయించ కూడదు. కేవలం జన బాహుళ్యం యొక్క విశ్వాసం మాత్రమే సత్యాసత్యాలను నిర్ణయించటానికి ప్రమాణం కానేరదు. ఒక్కోసారి మనం అనుకుంటూ, ఉంటాం. ఇంతమందికి విశ్వాసం వుంది కదా అని. అయితే మనం వాస్తవాలను వారిముందు ఉంచితే అవిశ్వాసం వారిలో తొలగి పోతుంది. నిజానికి విశ్వాసంఅనేది ఎన్నోసార్లు విఘాతానికి గురిఅవుతుంది. ఎందుకంటే గుడ్డి నమ్మకంతో జడత్వం కలుగుతుంది. శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఎన్ని అంధవిశ్వాసాలను ధ్వంసం చేశాడు. అసత్యం మాట్లాడటం తప్పా మరి ఎందుకు యుధిష్టరుని చేత అర్థసత్యాన్ని చెప్పించాడు. జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగా ఉంటానని ప్రతిజ్ఞచేయడం సామాన్యమైన విషయమా. అది ఏమైనా దోషమా? మరి ఆ ప్రతిజ్ఞ నిలుపుకున్న సత్యసంధుడైన భీష్మ పితామహుడిని ఎందుకు చంపించాడు. కర్ణుని వంటిదాతయే లేడంటారే అటువంటి కర్ణుడిని ఎందుకుచంపించాడు. ఎందుకంటే, ఏదైనా విశ్వాసం భగవంతుడిని దాటి మరో దాని మీదకు పోయినట్లయితే అటువంటి విశ్వాసం భిన్నత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ జడత్వం సమాజంలోకి రాకూడదు. భీష్మ పితామహుడు ఒక ఆదర్శ పురుషుడే. తన ఆదర్శం ఇతరులనూ దగ్గరయేటట్లు చేసింది. కానీ అదే ఆదర్శం భగవంతుడి నుంచి దూరం చేసింది.

గాంధారీదేవి కళ్ళకు గంతలు కట్టుకుని కూర్చుంది. నిజమే ఆమె గొప్ప ధర్మపత్నియే కావచ్చు. నిజానికి ఆమె కళ్ళకు గంతలు కట్టుకునే బదులు తాను కళ్ళు తెరచి ఉండి తనకళ్ళతో వాస్తవాలను ధృతరాష్ట్రునికి తెలియజేయటానికి బదులు ఆమెయే కళ్ళకు గంతలు కట్టుకుని కూర్చుంది. గనుకనే అటువంటి పతివ్రత యొక్క వందమంది పుత్రులను చంపవలసి వచ్చింది. కనుక విశ్వాసాలన్నీ

సరియైనవి కావు. తరచుగా విశ్వాసాలు తప్పుడు విశ్వాసాలే అయి వుంటాయి. ఎంతోమంది ఈ విశ్వాసాల గురించి త్యాగము తపస్సుల గురించి మాట్లాడుతూ ఉంటారు. వాళ్ళు కూడా గొప్ప త్యాగులే. మన పురాణాలను తరచి చూస్తే అందరికంటే గొప్ప త్యాగులు అసురులే అయివుంటారు. కఠోరమైన తపస్సు కూడా రాక్షసులే చేస్తూ వుంటారు. అందుకే వారు మాటి మాటికి స్వర్గం నుంచి వెళ్ళగొడుతూ వుంటారు. ఎందుకంటే త్యాగము తపస్సులతో వారికి వచ్చే శక్తి అంతటిది. అందుకే త్యాగమూ తపస్సు అపారమైన జనాదరణ విశ్వాసము. ఇటువంటివి వ్యక్తియొక్క ఔన్నత్యాన్ని గుర్తించటానికి ప్రమాణాలు కావు. వారి ఉద్దేశ్యం ఏమిటి అన్నదే ప్రధానం. వారి (ఇన్‌టెన్షన్) ఉద్దేశ్యం సరియైనది కాకపోతే వారు సమాజానికి హానికరం కనుక ఇది ఎంతో ప్రధానమైన విషయం.

ఇక మన చర్చనీయ అంశానికి వస్తే పిత్తము పెరగటానికి నాలుగవ కారణం ఈర్ష్య. ఈర్ష్యకు ఉన్న మరొకపేరు ఉడికిపోవడం. ఈ నాలుగు కారణాలతో పిత్తము దారుణంగా పెరుగుతుంది. ఇక ప్రస్తుతం మన టి.వి. లలో వచ్చే సీరియళ్ళు చేసే పని ఇదే. నిజానికి ఈసీరియల్ అన్నమాట ఎక్కడ నుండి వచ్చినది. ఇది మనముంబయికి చెందిన మాట. మరాఠిలో ఉపయోగించే మాట. సడియల్ అంటే కుళ్ళిపోయినది అని అర్థం. ఆంగ్లేయులు ఆ మాట పలుకలేకపోయారు. ఆసడియల్‌ను సిడియల్ అంటూ సీరియల్‌గా మారిపోయినది. ఒకప్పుడు మనం చదవటానికి కష్టంగా ఉండే కుళ్ళిపోయిన నవలలన్నీ ఇప్పుడు సీరియల్స్‌గా తయారవుతున్నాయి. పైగా అటువంటి దారుణమైన ధారావాహికలను మూడు తరాల వారు కలసి కూర్చుని చూస్తూ వున్నారు. ఆ సీరియల్‌లో ఉండేది ఏమిటి హింస, రెండవది పరస్పరం గొడవలు. తండ్రీకొడుకుల గొడవలు. అత్తా కోడళ్ళ గొడవలు. ఆడబిడ్డ గొడవలు. ఇంట్లో గొడవలు. బయట గొడవలు. అంతా గొడవలు. పైగా అందులో ఈర్ష్య ఉడికిపోవటం. అరే ఏంటీ నాచీర కంటే నీ చీర ఎందుకు ఇంత తెల్లగా ఉంది అని. అయితే ఈ సీరియల్స్ తీసేవారికి తెలుసు. ఈర్ష్య విషయంలో స్త్రీలదే ఆధిపత్యం. అందుకే వారు అలా తయారుచేస్తూ ఉంటారు. ప్రకటనలు అన్నీ

కూడా ఇలాగే చేస్తారు. ఎందుకంటే అవన్నీ చూసీ చూసీ మన బ్రెయిన్ వాష్ అయిపోవాలి. అప్పుడు అలాంటివి చూసినప్పుడు చాలా సహజంగా అనిపిస్తాయి.

ఒకరి భార్య మరొకరి భర్తతో ఒకరి భర్త మరొకరి భార్యతో ఇటువంటి అక్రమ సంబంధాలను పిల్లలు చిన్ననాటి నుంచే చూసీ చూసీ వాళ్ళు పెరిగి పెద్దయిన తరువాత ఇటువంటి సంఘటనలు ఎంతో సామాన్యంగా కనిపిస్తాయి. ఇది అంతటా జరుగుచున్నదే ఇందులో తప్పేమున్నది అని అనుకుంటారు. ఈ పరిణామం ఎక్కడికి దారితీస్తున్నది. ఇది సమాజ మంతటి లోని సంస్కృతిని దెబ్బతియ్యటానికి జరుగుచున్న కుట్ర. ఇది నిజానికి టి.వి. కాదు. అది టి.బి. ఇది క్షయరోగంలా మనసమాజానికి పట్టి మన సమాజాన్ని లోలోపల తినివేస్తూ గుల్లచేసేస్తూ ఉంది. అందుకే ఈ టి.వి. వెనుక ఉన్న ఉద్దేశ్యం ప్రధానంగా మన కుటుంబ వ్యవస్థను దెబ్బతియ్యటమే. మొట్టమొదట ఉమ్మడి కుటుంబాలు దెబ్బతిన్నాయి. ఇకఇప్పుడు మొగుడు పెళ్ళాలని కూడా విడదీయాలి. ఉమ్మడి కుటుంబాలను ఎందుకు విడగొట్టారు. నలుగురు అన్నదమ్ములు ఉండే వాళ్ళు అందరూ ఒకేచోట ఉండేవారు. దానితో ఒక టి.వి.తో పనిగడచిపోయేది. ఒక ఇల్లు సరిపోయేది. ఇప్పుడు నలుగురూ అన్నదమ్ములు వేరువేరు అయిపోయారు. నాలుగు టి.వి.లు, నాలుగు కార్లు, నాలుగు ఇళ్ళు వాళ్ళకి సరుకు బాగా అమ్ముడు పోతూ ఉన్నది. కదా ఇక ఆతరువాత భార్యాభర్తలు కూడా వేరు. సరుకు ఇంకా ఎక్కువగా అమ్ముడు పోతుంది. భార్యకు ఒక టి.వి. భర్తకు ఒక టి.వి ఇలా ఉన్నది. మన దుస్థితి. టి.వి.యే ఇలా చేస్తుంది. ఈ టి.వి ఏమైనా మన వినోదం కోసమా టి.వి. ఉన్నది. వాళ్ళ సరుకును అమ్ముకోవటానికి.

అలాగే క్రికెట్. ఈ క్రికెట్ గురించి వాళ్ళుచేసే ప్రచారం ఎలాంటి దంటే నేటి యువతను ఇక దీని కంటే ప్రపంచంలో మనం తెలుసుకోవలసినది ఏమీలేదు అనేవిధంగా నిష్ప్రయోజకులను చేస్తున్నారు. అందుకే ఈ టి.వి. మన ఇంటికి వచ్చినప్పటినుంచి మన దేశానికి టి.బి. రోగం క్షయరోగం సోకింది. ఈ టి.వి నుంచి మనల్ని మనం సంరక్షించుకోగలిగితే వాతము మరియూ పిత్తము రెండింటి నుంచీ రక్షించుకోగలుగుతాము.

15. కఫము దాని స్వరూపము

ఇక కఫం గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ కఫం ఎటువంటి పదార్థం అంటే శరీరంలోని యాక్టివిటీ అంతా క్రియాశీలత అంతా వాతం కారణంగా ఉంటుంది. శరీరం యొక్క మెటబాలిజం పిత్తము వల్ల జరుగుతుంది. ఇక శరీరం యొక్క నిర్మాణం కఫము వలన జరుగుతుంది. పెద్ద ప్రేగు వాతము యొక్క స్థానం. పెద్దప్రేగు మరియూ పురీషనాళం, చిన్నప్రేగు మరియూ ఆంత్రమూలం డియోడినం ఇవి పిత్తానికి స్థానాలు. మరియూ జీర్ణకోశం అన్న వాహిక ఈరెండూ కఫం యొక్క స్థానాలు. ఇక కఫానికి ఉన్న 5 లక్షణాలను చూద్దాం జలము, మరియూ పృధ్వి. వీటిద్వారా కఫము తయారైనది మట్టినీ నీటిని కలిపితే ఏమవుతుంది. బురద కాబట్టి ఈ బురదకి ఉన్న ఐదులక్షణాలని గమనిద్దాం.

బురదకు ఉన్న మొదటి లక్షణం భారము వాతపిత్త, కఫాలు మూడింటి లోనూ కఫం భారంగా ఉంటుంది. ఈ బరువు బురదకు ఉన్న ఒక లక్షణం. రెండవది ఈ బురద జిగటగా జిగురుగా ఉంటుంది. మూడవది ఈ బురదలో చల్లదనం ఉంటుంది. నాలుగవది ఈ బురద యొక్క గతి గమనం నెమ్మదిగా ఉంటుంది. వాయువు యొక్క గతి గమనం నెమ్మదిగాఉంటుంది. వాయువు యొక్క గతి వేగంగా ఉంటుంది. అగ్ని యొక్క గతి వేగముగా ఉంటుంది. కానీ బురద యొక్క గమనం చాలా నెమ్మదిగా ఉంటుంది కనుక మందగతి. ఐదవది అతుక్కునే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇప్పుడు చూడండి. ఈ కఫం వలన బరువు పెరుగుతుంది. లావుగా ఉన్న వాళ్ళు వాతం వలన కూడా లావుగా ఉంటారు. అందుకే మనం వాతమును నియంత్రించడంతోటే చాలా బరువు తగ్గిపోతుంది. కానీ ఆ బరువు కఫం వలన కూడా ఉంటే వాతము ఒక్కటే నియంత్రించినంత మాత్రాన ఆ వ్యక్తి బరువు పూర్తిగా తగ్గదు. మరి అటువంటి సమయాలలో ఏం చెయ్యాలి. ఒక వ్యక్తిలో వాతము ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఆ వ్యక్తికి కాయం ఒక్క నెలలోనే 8నుంచి 10 కిలోల బఋవు త్రగ్గుతాడు. కానీ మేము, నెయ్యి తీసుకుంటున్నా కూడా బరువు తగ్గడం లేదు. అంటే మాత్రం

దానిఅర్థం శరీరంలో కఫం పెరిగిపోయి ఉన్నది. మరి కఫాన్ని తగ్గించటానికి ఏమి చెయ్యాలి. కఫాన్ని తగ్గించటానికి నెయ్యి కాదు గోమూత్రం అవసరం.

ఇంకా ఏదైనా వేడి చేసే వస్తువులు తీసుకోవాలి. వాతంలోను కఫంలోనూ సమానంగా ఉండే లక్షణాలు ఒక్కటి. అది చల్లదనం. తక్కిన లక్షణాలన్నీ పూర్తిగా వ్యతిరేకమైనవి. వాయువు పొడిపొడిగా ఉంటే కఫం జిగురు జిగురుగా ఉంటుంది. వాయువు యొక్క గతి అత్యంతవేగవంతం కాగా కఫం యొక్క గతిఎంతో నెమ్మదిగా ఉంటుంది. అందుకే వాతము కఫము పరస్పరం విరుద్ధంగా ఉంటాయి. ఆ రెండింటిలోనూ సమానంగా ఉండే గుణం కేవలం చల్లదనం. అందుకే శరీరంలో బరువు పెరుగుతుంది. మందగతి ఆవహిస్తుంది. ఇప్పుడు మరో ప్రధానమైన విషయం. వాతం యొక్క సంబంధం మనసుతోనూ పిత్తం యొక్క సంబంధం బుద్ధితోనూ ఉన్నట్లు గానే కఫం యొక్క సంబంధం అహంకారంతో ఉంటుంది.

అహంకారం అంటే నా దగ్గర ధనం వున్నది. ఇది జ్ఞానం. నేను ధనవంతుడిని ఇది అహంకారం. విషయానికి చెందిన సమాచారం జ్ఞానం. అనిపించుకుంటుంది. నేను జ్ఞానాన్ని అన్న భావం అహంకారం అనిపించు కుంటుంది. నేను అన్నది దేనితో నైనా మేళవించివున్నప్పుడు అది అహంకారం అనిపించు కుంటుంది. ఆత్మను వదిలి ప్రపంచంలో మరే విషయంతో నైనా నేను అన్నది జోడించబడితే అది అహంకారం అనిపించుకుంటుంది. మన స్వరూపాన్ని విస్మరించి మనం మరోరూపాన్ని ధరించినట్లయితే అది అహంకారం అవుతుంది. అహంకారంలో జడత్వం వుంటుంది. ఇది సహజమైన విషయం. నేను ఆత్మను అన్నవిషయం విస్మరించినపుడు నేను దేనితో ముడిపడతాను?

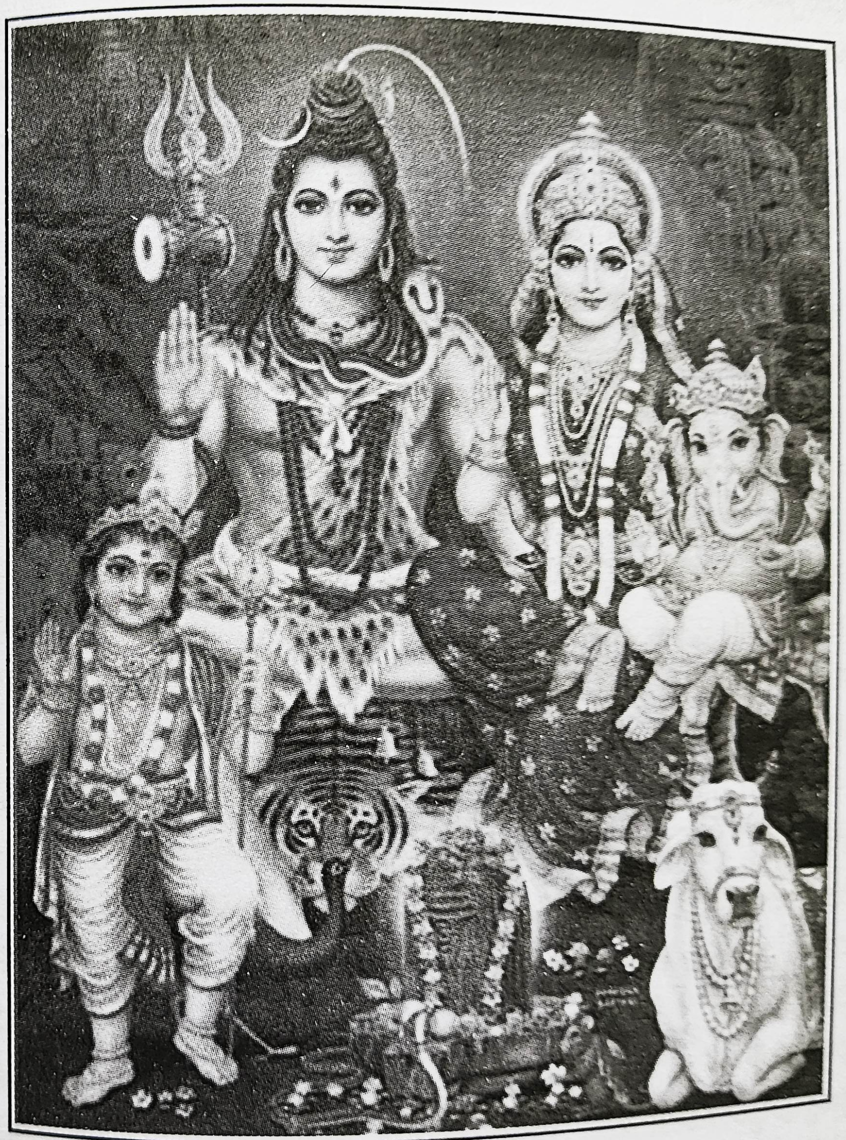
నేను పురుషుడిని, నేను స్త్రీని. ఈ భావమే అహంకారం. ఈ భావం మనల్ని ఒక పట్టాన వదలదు. ఈ విషయాన్ని నిరంతరం స్మరించనవసరం లేదు. మనం అలాచేస్తూ ఉంటామా. లేదు. కానీ మనలో అలా స్థిరపడి ఉంటుంది. అది ఒక పట్టాన పోదు. అలాగే నేను ధనవంతుడిని అని స్మరించవలసిన పనిలేదు. ఆ భావం స్థిరపడిపోతుంది. ఇక అహం లోని జడత్వం ఏమిటి? ఈ కఫానికి మూలం అహంకారం. దీనిలో జడత్వం ఉంటుంది. దానివల్ల ఒక ప్రత్యేకత కూడా ఉన్నది.

ఒక వ్యక్తిలో జడత్వం ప్రవేశిస్తే తాను ఒక పట్టాన మారడు. నాకు కోటు, ఫ్యాంటు తొడుక్కునే అలవాటు ఉంటే నేను అదే తొడుక్కుంటూ ఉంటాను.

ఒకేసారి మారడం, హఠాత్తుగా పరివర్తన జరగడం ఉండదు. అందుకే చాలాపెద్ద దెబ్బతగిలినప్పుడు చాలాపెద్ద విఘాతం కలిగినప్పుడు అహంకారం కుప్ప కూలిపోతుంది. అందుకే కఫతత్వం ఉన్నవాళ్ళు వెనువెంటనే రోగ గ్రస్తులు అవుతూ ఉంటారు. ఎక్కువ వాతం ఉన్నవాళ్ళకు వెనువెంటనే రోగాలు వస్తూ ఉంటాయి. కానీ కఫతత్వం ఉన్నవాళ్ళు రోగగ్రస్తులు అయితే మాత్రం దీర్ఘరోగులు అయిపోతారు.

వాతం యొక్క సంబంధం మనసుతో ఉండటం వలన వాతతత్వం ఉన్నవారు ఎక్కువగా కల్పనాశీలురై ఉంటారు. వీరిని మనం ఏదైనా ఒకే పనిని పదిసార్లు చెబితే అతను ఆ పనిని పదిసార్లు పదిరకాలుగా చేసి చూపగలుగుతాడు. అందుకే వాత ప్రకృతివారు మంచి కళాకారులుగానూ సాహితీ వేత్తలుగానూ బాగా రాణించగలుగుతారు. అదే కఫతత్వం ఉన్న వారు ఒకే పనిని పదిసార్లు చెప్పితే పదిసార్లు ఒకే లాగా చేస్తారు. మార్చిమార్చి చెయ్యటానికి ఇష్టపడరు. వాత ప్రకృతి కలవారు చేసిన పనినే మళ్ళీ చెయ్యటానికి ఇష్టపడరు. ఏదో ఒక కొత్తదనం కోరుకుంటూ వుంటారు. అదే కఫతత్వం వారిని కొత్తపనులు చెబుతూ ఉంటే బోరుగా ఫీలవుతారు. అయినప్పటికీ ఒకే కుటుంబంలో మనం వేరు వేరు ప్రకృతులకు చెందిన వారం ఉంటాం. ఒకే కార్యాలయంలో మనం వేరు వేరు ప్రకృతులకు చెందిన వారం ఉంటాం. కానీ మనలో సదవగాహన ఉంటే మాత్రం అందరం కలసి మెలసి ఉండగలుగుతాం.

పరమశివుని కుటుంబాన్ని చూడండి. ఎంత విచిత్రం. శంకరుడునంది పై కూర్చుని ఉంటాడు. పార్వతీదేవి సింహంపై ఉంటుంది. నందికి సింహానికి పొసుగుతుందా. ఇంకా శంకరుడు తన మెడలో పాముని ధరించి ఉన్నాడు. ప్రక్కనే షణ్ముకుడు నెమలిపై కూర్చుని ఉంటాడు. పాము, నెమలి వీటికి అసలు సరిపడుతుందా. ఇంకా శంకరుని మెడలో పాము ఉంటే వినాయకుని దగ్గర ఎలుక. అదొక విచిత్ర కుటుంబం. పార్వతీదేవి రాజు అయిన హిమవంతుని కూతురు. రాకుమారి. మరిశివుడు సన్న్యాసి. అందులోనూ దిగంబర సన్న్యాసి. బూడిద పూసుకుంటాడు. సరే. అదీ అప్పుడే కాలిన శవం యొక్క బూడిద చితాభస్మం. అయినా కుటుంబం అంతటిలోనూ పరస్పరం. ప్రేమ మయం ఎందుకంటే పరస్పర అవగాహన. అక్కడ భేదమున్నదే కానీ విభేదాలు లేవు.



పరస్పరం విరుద్ధ భావాలు గల ప్రాణులు కూడా జ్ఞానంతో విజ్ఞానాన్ని పొందిన ప్రేమైక కుటుంబం

అలాగే మనం కూడా మన ఇంట్లో గానీ మనం పనిచేసే సంస్థలలో గానీ పరస్పరం అవగాహన ఉంటే ఎవరి ప్రకృతి ఏమిటో అర్థంచేసు కుంటూంటే ఇక ఎవరిమీద ఎవరికీ విభేదాలు ఉండవు. కానీ మనం ఒకరి ప్రకృతిని ఒకరు అర్థం చేసుకోలేకపోతే మాత్రం అంతా అస్తవ్యస్థమవుతుంది. శివునికి కుటుంబం ఒక్కటిగా ఉండగలిగితే అలాగే ఆదర్శంగా ఉండ గలిగినప్పుడు మనం మాత్రం ఎందుకు ఉండలేము. కనుక ఈవిధంగా మనకు మనమన ప్రకృతిని గురించి కొద్ది కొద్దిగా పరిజ్ఞానం కలుగుతున్నకొద్దీ ఇతరుల ప్రకృతిని అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆవ్యక్తి అలా ఎందుకు చేస్తున్నాడో అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. కొందరు వారికి ఉన్న ఇద్దరి పిల్లల గురించి చెప్పేటప్పుడు ఈ మా అబ్బాయి మంచి తెలివైన వాడు. మంచి చదువుగలవాడు. మంచి బుద్ధిమంతుడు అని చెప్తూ మరి ఆ పిల్లవాడి గురించి ఏమిటి అంటే ఆ పిల్లవాడూ పరవాలేదు అంటూ ఉంటారు. అలా చెప్పినప్పుడు ఆ పిల్లలకి ఇన్‌ఫీరియారిటీ పెరుగుతుంది. ఆత్మనూన్యతాభావం కలుగుతుంది. అంతేకాదు ఒక్కోసారి అది అసూయ రూపం ధరిస్తూ భవిష్యత్తులో అది పెద్ద సమస్య అయి కూర్చుంటుంది. ఆ పిల్లవాడి ప్రకృతి వేరు ఈ పిల్లవాడి ప్రకృతి వేరు అన్న విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు అర్థం చేసుకోవాలి.

పైత్యతత్వం ఉన్న వ్యక్తి గొప్పవైద్యుడు కాగలడు. గొప్ప మేనేజర్ కాగలడు. గొప్ప న్యాయవాది కాగలడు. ఎందుకంటే అవన్నీ బుద్ధితో చేయవలసిన పనులు. బుద్ధి ప్రధానమైన పనులలో ఎక్కువగా విశ్లేషణ చెయ్యవలసి ఉంటుంది. తాను చక్కగా విశ్లేషించగలుగుతాడు. వాత ప్రకృతి గలిగినవారు విశ్లేషణ గొప్పగా చెయ్యలేరు. కానీ వారి కాల్పనిక శక్తి చాలా గొప్పగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాత ప్రకృతిలో మనసు ప్రధానం పైత్యప్రకృతిలో బుద్ధి ప్రధానం. అందుకే పైత్య ప్రకృతి గలిగిన వ్యక్తి గొప్పగా విశ్లేషణ చేయగలుగుతాడు. ఇక కఫ ప్రకృతి గలిగిన వ్యక్తి మంచి అనుయాయి కాగలుగుతాడు. వాత ప్రకృతి గల వ్యక్తి ఏ పనినైనా చేస్తూ చేస్తూ మధ్యలో వదిలిపెట్టేస్తాడు. కానీ కఫ ప్రకృతి గలిగిన వ్యక్తి అసలు ఏకొత్త పనినీ మొదలుపెట్టడు. కానీ మొదలుపెట్టాడంటే మాత్రం దానిని తప్ప కుండా చేసే తీరుతాడు. అందుకే ఏ పనినైనా నెరవేర్చాలంటే

మూడు ప్రకృతులకు చెందిన వారు ఉండాలి. ఏ ఒక్క ప్రకృతికి చెందిన వారు ఉంటే లాభం లేదు. ఒకరు పనిని మొదలుపెట్టే వారు ఉండాలి. దానిని మరొకరు మార్పు చేర్పులు చెయ్యగలవారు ఉండాలి. ఇంకొకరు ఎలాగైనా దానిని పూర్తి చేసేవారు ఉండాలి.

ఇలా ప్రకృతుల గురించి అవగాహన ఉంటే మనం ఏ పనిని ఎవరికి చెప్పాలో ఎవరిచేత ఏపనిని చేయించాలో మనకు చక్కగా అర్థం అవుతుంది. పి.ఆర్.ఓ.ని ఎవరిని చెయ్యాలి. పి.ఆర్.ఓ అంటే మానవీయ సంబంధాల వ్యక్తి. ఈస్థానంలో పైత్యప్రకృతి ఉన్నవారిని నియమించామనుకోండి. వారికి కోపం వచ్చినదంటే ఎదురుగా ఉన్నవారి ఆ కోపం తీర్చుకుంటారు. వాళ్ళను భయపెట్టి దూరం చేసుకుంటారు. అటువంటి స్థానంలో కఫప్రకృతి ఉన్న వ్యక్తి సరిపోతాడు. అలా కూర్చుని వారు ఏమి చెబుతున్నా ప్రశాంతంగా వింటాడు. కఫ ప్రకృతి ఉన్నవారికి ఒక పట్టాన కోపం రాదు. అదే పిత్త ప్రకృతి ఉన్నవారు వెనువెంటనే మండిపడిపోతూవుంటారు. వాత ప్రకృతికి చెందిన వ్యక్తి కూడా ఇంకా వేగంగా కోపపడతాడు. కానీ వీరి కోపము పాల పొంగువంటిది. ఉన్నపాటున ఉప్పొంగుతుంది. వెనువెంటనే చల్లబడిపోతుంది. అదే పిత్త ప్రకృతి కలిగిన వారికి కోపం వచ్చిందంటే ఇకవెంటనే చల్లబడదు. వీరు రెండు మూడు రోజుల వరకూ ఎవరి మాటవినరు. బెట్టుచేస్తూ వుంటారు. భోజనం కూడా చెయ్యరు. ఇలా ఉంటారు. అందుకే మనం ఎప్పుడైనా పోటీలు పెట్టేటప్పుడు పిత్త ప్రకృతి ఉన్నవారిని ఎంచుకోకూడదు. ఎందుకంటే వీరు ఓటమిని భరించలేరు. ప్రతీ కారం తీర్చుకునేవరకూ ఊరుకోరు.

ఇంతటి ప్రధానమైన విషయాలపై ఇప్పుడు ఎవరూ దృష్టి పెట్టడం లేదు. ఈరోజు అందరికీ ఒకే విధమైన విద్య అన్ని ప్రకృతుల వారికి ఒకే రకమైన విద్య ఉండటం వల్లనే ఈరోజు ఇంతటి దుష్పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. అందుకనే మీరు ఈ వాత, పిత్త, కఫ ప్రకృతులను బాగా అర్థం చేసుకోండి. ఇక కఫతత్వాన్ని నివారించేది ఎలా? ఆ కఫానికి వ్యతిరేక దిశలో చికిత్స ఉండాలి. వాత ప్రకృతికి చెందిన వ్యక్తి కబీర్‌దాస్ చెప్పినట్లు రేపు చెయ్యాలనుకున్న పనిని ఇప్పుడే చెయ్యాలకున్న పనిని ఈరోజే చెయ్యి ఈరోజు చెయ్యాలనుకున్న పనిని ఇప్పుడే

చెయ్యి అనే విధంగా ఉంటారు. అదే కఫ ప్రకృతికి చెందినవారు రేపు చెయ్యాలనుకున్న పనిని ఎల్లుండి చేద్దాంలే, ఇవ్వాళ చెయ్యాలనుకున్న పనిని రేపు చేద్దాంలే అనే విధంగా ఉంటాడు.

కఫ ప్రకృతి వారికి మసాలాలు తినిపించండి. అప్పుడు వారు చురుకుగా చెలాకీగా తయారవుతారు. అవే గరం మసాలాలను పిత్త ప్రకృతి ఉన్న వారికి తినిపిస్తే చాలా హాని జరుగుతుంది. కఫ ప్రకృతి ఉన్న వ్యక్తికి మిరపకాయ బజ్జీలను తినిపించండి. ఎక్కువ తీపి తిని పించకండి. నూనె నెయ్యి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను వీరికి తినిపిస్తే హాని జరుగుతుంది. వీరికి పొడి పొడిగా ఉండే పదార్థాలను బాగా తినిపించాలి. ఎందుకంటే లోపల కావలసినంత స్నిగ్ధత ఉన్నది. అందుకే ఎటువంటి ప్రకృతి కలిగిన వ్యక్తి ఎటువంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలో మనం సక్రమంగా ఆలోచించి తెలుసుకోవాలి.

వాత ప్రకృతి కలిగిన వ్యక్తి ఎక్కువగా వ్యాయామం చేసినట్లయితే అది తనకు హాని కరము అవుతుంది. పిత్త ప్రకృతి కలిగిన వ్యక్తి మాత్రం ఎక్కువగా వ్యాయామం చెయ్యాలి. వాత ప్రకృతి కలిగిన వ్యక్తి తన జాయింట్, కీళ్ళు చురుకుగా పనిచేసేంతవరకే వ్యాయామం చెయ్యాలి. ఆవ్యాయామంతో తనకి స్ఫూర్తి ఉత్సాహం పెరగాలి. కానీ పిత్త ప్రకృతికి చెందిన వ్యక్తిమాత్రం ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టే వరకూ వ్యాయామం చెయ్యాలి. ఆ చెమటలు ద్వారానే ఒంట్లో ఉన్న వేడి బయటకు పోతుంది. ఇంక కఫ ప్రకృతి ఉన్న వ్యక్తి ఎంత ఎక్కువగా వ్యాయామం చెయ్యాలంటే తన శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు అంతా కరిగిపోవాలి. నుదిటి చెమట అరికాలికి చేరేవరకూ కఫ ప్రకృతి ఉన్నవారు వ్యాయామం చెయ్యాలి. అందుకే కఫ ప్రకృతి ఉన్నవారికి ఒక పనిని అప్పజెప్పాలంటే శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉన్న పనిని అప్పగించాలి. అదే వాత ప్రకృతి ఉన్న వ్యక్తికి ఎక్కువ కాయకష్టమున్న పనిని అప్పజెప్పితే అతని వాతము వికృతమై శరీరానికి చేటుచేస్తుంది.

16. ఇతర స్వరూపములు

ఇక వాత, పిత్త కఫములలో పరస్పర సంబంధాన్ని గురించి ఒక చిన్న సూత్రాన్ని తెలుసుకుందాం. ఎంతో ప్రయోజనకరమైనది. ఎంతో వ్యవహార యోగ్యమైనది కూడా. ఈ పరస్పర సంబంధం ఇంత తేలికైనదా అనిపిస్తుంది. చాలాసార్లు రోగాలు కేవలం వాతానికో పిత్తానికో కఫానికో చెందినవి మాత్రమే ఉండవు. వాతము, పిత్తము రెండింటికీ, చెందినరోగాలు ఉంటాయి. పిత్తము కఫము రెండింటికీ చెందిన రోగాలు ఉంటాయి. 70% రోగాలు వాతం కారణంగా వస్తాయి. 40% రోగాలు పిత్తము కారణంగా వస్తాయి. 20% రోగాలు కఫము కారణంగా వస్తాయి. వీటి మధ్య పరస్పరం కాంబినేషన్ కూడా వుంటుంది. అందుకే వీటి పరస్పర సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రపంచంలో మొట్టమొదట పుట్టినవాడే అందరి కంటే ముందుగా ముసలివాడు అవుతాడు. వెనుక పుట్టినవాడు బాలునిగానే ఉంటాడు. మొట్టమొదట పుట్టినది ఆకాశతత్వం అందుకనే వాతం అన్నింటికంటే ముసలిది. తరువాత వాయువు పుట్టింది. అనంతరం అగ్ని. తరువాత జలం. అగ్ని జలము సమ్మేళనమే పిత్తము కనుక పిత్తము యవ్వన అవస్థకు చెందినది. జలము మరియూ భూమిల సమ్మేళనంతో కఫంతయారు కావడం వలన కఫము బాల్యమునకు చెందినది. అందుకే పిల్లలలో కఫానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. యవ్వన అవస్థలో పైత్యానికి ప్రాధాన్యత ఉటుంది. వృద్ధులలో వాతానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

కానీ పిల్లలలో వాతానికి ప్రాధాన్యత కనిపించినది అంటే ఆ పిల్లవాడు చాలా త్వరగా ముసలివాడు అవుతాడని అర్థం. అందుకనే ఈ హైపర్ యాక్టివిటి అనేది చాలా భయంకరమైన రోగం. పిల్లవాడు హైపర్ యాక్టివ్ అయ్యాడు. అంటే, తనతో చంచలత్వం ఎక్కువ ఉన్నదని కాదు దాని అర్థం. తాను త్వర త్వరగా ముసలి వాడుగా అవుతున్నాడని అర్థం. తనలోని శక్తిని తాను బాల్యంలోనే నాశనం చేసుకుంటున్నాడు. ఈ రోజులలో పిల్లలు ఎక్కువగా హైపర్ యాక్టివ్ అయిపోతున్నారు. ఎందుకంటే మనం పిల్లలకు ఏమి తినిపించాలో మనకు

తెలియటం లేదు. మనం ఈ హైపర్ యాక్టివిటీని తగ్గించే "వెన్నని" పిల్లలకు పెట్టము. ఎటువంటి పదార్థాల వల్ల ఈ హైపర్ యాక్టివిటీ ఇంకా పెరుగుతుందో అటువంటి ఆహారపదార్థాలనే పిల్లలకు పెడుతున్నాము. కనుక పిల్లలలో ఈ హైపర్ యాక్టివిటీని పెంచటం అనే సమస్య మనముందు ఉన్నది. ఇంతకుముందు నేను మీకు చెప్పినట్లుగా టి.వి.లో ఈ కార్టూన్ షోలను చూసీ చూసీ పిల్లలూ కార్టూన్‌లుగా మారిపోతున్నారు. కనుక వాత, పిత్త, కఫములను సంబంధించిన ఈ విషయాలపై శ్రద్ధ వహించండి. బాల్యంలో వాతము పెరగటం ఏమాత్రమూ మంచిదికాదు. వాతానికి ప్రాధాన్యత ఉండటం వేరు. వాతం వికృతం కావడం వేరు. పిల్లవాడు వాత ప్రధాన ప్రకృతి కలవాడై ఉండవచ్చు. దీనివల్ల తనలో గొప్ప కల్పనా చాతుర్యం ఉండవచ్చు. చలాకీగా ఉండవచ్చు. చొచ్చుకుని పోయే స్వభావం ఉండవచ్చు. కానీవాతం యొక్క వికృతి పూర్తిగా వేరు. వాత వికృతి వలన రెండు విభిన్న విషయాల మధ్య సమన్వయం చెయ్యలేక పోతాడు. లింకు కోల్పోతాడు. ఇది వాతము యొక్క వికృతి.

యాక్టివ్‌గా ఉండటం వాతం యొక్క లక్షణం. కానీ హైపర్ యాక్టివ్ అవ్వడం వాతము యొక్క వికృతి. ఎప్పుడైనా ఏదైనా విషయాన్ని ఏకాగ్రంగా పరిశీలించవలసి వచ్చినప్పుడు ఆపిల్లవాడు ఏకాగ్రంగా పరిశీలించ గలుగుతున్నాడు. అంటే తాను యాక్టివ్‌గా ఉన్నట్లు. కానీ ఒక విషయంలో ఏకాగ్రత పెట్టవలసినచోట ఏకాగ్రత పెట్టలేక పోతున్నాడంటే తాను హైపర్ యాక్టివ్ అయిపోయినట్లు. కాబట్టి ఈ హైపర్ యాక్టివిటీ చాలా భయంకరమైన జబ్బు. పిల్లలను వార్థక్యంలోకి తీసుకునిపోయే జబ్బు. దానికి చికిత్స ముందు చెప్పుకున్నట్లు ఆ సమయంలో వారు కఫం ప్రధానంగా కలిగి ఉంటారు. కాబట్టి వారికి వెన్న తినిపించాలి. అలా చెయ్యడం వలన పిల్లలు హైపర్ యాక్టివ్ అవ్వరు. ఇప్పుడు పిల్లల్లో కఫం ఎక్కువగా ఉంటుంది. యవ్వన అవస్థలో పిత్తము ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు ఈ విషయం లోతుగా పరిశీలించాలి.

విద్యార్జన దృష్ట్యా చెబుతున్నాను. కఫం యొక్క ప్రత్యేకత ఏమిటి కఫంలో స్టోరేజ్ కేపాసిటీని నిలువ వుంచుకునే సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కఫం

వారికి జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుంది. వాత ప్రకృతి వాళ్ళు ఏవిషయాన్నైనా వెంటనే అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. అలాగే వెంటనే మరచిపోతారు కూడా ఇది వాత ప్రకృతి ఉన్నవారి లక్షణం. అర్థమే చేసుకోలేక పోవడం కానీ ఒకసారి అర్థమైతే మాత్రం ఎప్పటికీ మరచిపోకపోవడం ఇది కఫప్రకృతి ఉన్న వారి లక్షణం. అందుకే పిల్లలకు విషయాన్ని వివరించవలసిన అవసరం లేదు. విషయాన్ని బట్టీ పట్టించవలసిన అవసరం ఉంది. ఎందుకు పిల్లలు ఏమి అర్థం చేసుకుంటారు. వారిలో విశ్లేషణా సామర్థ్యం ఇంకా ఎదుగనేలేదు. వాళ్ళలో పిత్తము ఇంకా ఆస్థాయిలో వికసించలేదు. ఇప్పటివరకూ కఫం మాత్రమే వికసితమైనది కనుక వారి చేత కంఠస్థము చేయించాలి. ఏమి కంఠస్థం చేయించాలి. గీతా శ్లోకాలను కంఠస్థం చేయించవచ్చు. నిజానికి గీతాశ్లోకాలను వాళ్ళు అర్థం చేసుకోగలరా? మనమే అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాం ఇక పిల్లలు ఎలా అర్థం చేసుకుంటారు. కనుక గీతా శ్లోకాలను మాత్రం కంఠస్థం చేయించండి. స్తోత్రాలను కంఠస్థం చేయించండి. మంత్రాలను కంఠస్తం చేయించండి. వారు పెరిగి పెద్ద వారు అయిన తరువాత వాటిని విశ్లేషించగలుగుతారు.

అదే వారు వృద్ధులు అయినప్పుడు వారు ఏవిషయాలనైతే విశ్లేషించారో వృద్ధాప్యంలో వికసించే వాత ప్రకృతి వలన వారిలో పెరిగే కల్పనా సామర్థ్యంలో జీవించగలుగుతారు. ఈవిధంగా వారు గ్రహించి పూర్తిగా విశ్లేషించిన విషయం పై సమాజానికి వారు ఎంతో మార్గ నిర్దేశం చెయ్య గలుగుతారు. కానీ ఈరోజు పిల్లలు బట్టీపడుతున్నది ఏమిటి. సినిమాల పాటలు. దీనికితోడు తల్లిదండ్రులు పిల్లలచేత డాన్స్‌లు చేయిస్తున్నారు. ఇది పిల్లలకు ఏమాత్రం మంచివి కాదు. కొన్ని సినిమా పాటలలో మరింతగా అశ్లీలత చోటు చేసుకుని ఉంటుంది. పిల్లల నోటిలో ఆ పాటలు వింటూవుంటే మనమే సిగ్గుతో తలదించుకోవలసివస్తుంది. పిల్లల చేత ఏది బడితే అది బట్టీ పట్టిస్తే ఇదిగో ఇలాగే తయారవుతుంది. కొందరు టి.వి. లలో పిల్లలచేత పెద్ద పెద్ద వేషాలు వేయిస్తున్నారు. అది పిల్లలచేత చాలా తప్పు చేయిస్తున్నట్లే. చిన్న చిన్న పిల్లలు టి.వి.లో ముసలి వాళ్ళలాగా వేషాలు వేసి చాలా దారుణమైన మాటలు మాట్లాడుతుంటారు. అవీ వింటూంటే

మన మనస్సుకుంచించుకుపోతుంది. ఇలాంటి మాలిన్యాన్ని మనం వారి బుర్రలకు ఎక్కిస్తే వారు ఎదిగిన తరువాత ఈమాలిన్యాన్నే విశ్లేషిస్తారు. ఇకవాళ్ళే ముసలివారుగా అయినతరువాత ఎలా తయారవుతారు. మీరే ఊహించండి. వారి నుంచి శుభకరమైన సత్సంసంకల్పాలను మనం ఊహించలేము. అందుకే బాల్యంలో పిల్లల చేత సత్‌విషయాలను కంఠస్థం చేయించండి. ఈ విధంగా వాత, పిత్త, కఫాలను గురించి అర్థం చేసుకోండి.

మనం భోజనం చేసినప్పుడు ఆ భోజనం నేరుగా జీర్ణకోశానికి చేరుతుంది. అయితే అది ఇంకా పచ్చిగా ఉన్నది. అంటే భోజనం ఇంకా బాల్యంలోనే ఉన్నది. అందుకే జీర్ణకోశంలో కఫం యొక్క ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. అదే ఆహారం చిన్నప్రేగులలోకి వెళ్ళినప్పుడు రసంగా మారుతుంది. అంటే భోజనం అక్కడకు చేరియవ్వన అవస్థను పొందుతుంది. అందుకే చిన్న ప్రేగులలో పిత్తము యొక్క ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. అదే పెద్దప్రేగులను చేరుకునే సరికి దానితో ఉన్న రసమంతా తొలగిపోతుంది. అందుకే పెద్ద ప్రేగులలో భోజనం వృద్ధావస్థను పొందుతుంది. అందుకే పెద్ద ప్రేగులలో వాతానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. అలాగే మనం శ్వాసక్రియను పరిశీలిస్తే మనం ఊపిరి తీసుకున్నప్పుడు ఊపిరి మొదటి స్థాయిలో పచ్చిగా ఉంటుంది. అది ఊపిరితిత్తులను చేరుతుంది. అందుకే ఊపిరి తిత్తులలో కఫానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఆ తరువాత మన ఊపిరిలోని ఆక్సీజన్ రక్తంలోకి కలసిపోతుంది. ఆక్సీజన్ మన ఊపిరి లోని సారం. ఆసారమే యవ్వన అవస్థ. శ్వాసయొక్క ప్రధానమైన రసం అదే. అందుకే రక్తంలో పిత్తానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. రక్తానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ పిత్తానికి చెందినవే. పైల్స్ మొలల వ్యాధి అయినా బ్లీడింగ్ రక్తస్రావమైనా, పుండ్లు కురుపులు వస్తూ ఉన్నా ఇలా రక్తానికి చెందిన సమస్యలన్నీ పిత్తానికి చెందిన రోగాలు. చివరగా ఈరక్తం గుండెకు చేరుకుంటుంది. అందుకే గుండెలో వాతానికి సంబంధం ఉంటుంది.

పట్టపగలు దినము తన బాల్యావస్థలో ఉంటుంది. అందుకే ఉదయం పూటకఫానికి ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. మధ్యాహ్నానికి ఆరోజు యవ్వన అవస్థను పొందుతుంది. అందుకే మధ్యాహ్నం పిత్తము యొక్క ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

సాయంకాలానికి రోజు ముసలిది అవుతుంది. అందుకే సాయంకాలం వాతానికి ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. తరువాత రాత్రి మొదలైనపుడు ఆసయమంలో కఫానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. అర్థరాత్రికి రాత్రి యవ్వనావస్థని పొందుతుంది. కనుక అర్థరాత్రి పిత్తము యొక్క ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇకరాత్రి ముగుస్తున్న సమయంలో ఆ రేయి వృధ్ధావస్థకు చేరి ఉంటుంది. అందువల్ల ఆ సమయంలో వాతానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. మీకు ఏ సమయంలో సమస్యవస్తుంది. అన్న దానిని బట్టి మీరు నిర్ణయించవచ్చును. మీకు మిట్ట మధ్యాహ్నం సమస్య వస్తున్నా మీకు పిత్తానికి చెందిన సమస్య ఉన్నట్లు. అలాగే మీకు సాయంత్రం లేక రాత్రి ముగిసేటప్పుడు 4-5 గంటలలో సమస్య వస్తున్నా అది వాతానికి చెందిన సమస్య అని గుర్తించండి. లేదా పగలు ప్రారంభం అవుతున్నప్పుడు కానీ లేదా రాత్రి మొదలవుతున్నప్పుడు కానీ సమస్య వస్తుంటే అది కఫానికి చెందిన సమస్యగా గుర్తించండి.

ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా గుండె జబ్బు ఉన్న వ్యక్తికి బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోమని చెబుతాను. కానీ హార్ట్ ఎటాక్‌లు ఉదయం 4-5 గంటల మధ్యలోనే ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. ఎందుకు మీరు వాత, పిత్త, కఫాలని అర్థం చేసుకుంటే ఈ విషయాన్నీ మీరు గ్రహించగలుగుతారు. గుండె జబ్బు వాతానికి చెందిన సమస్య. అందుకే రాత్రి ముసలిది అయిన తరువాత అంటే ఉదయం 4-5 గంటలకు వాతానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఎక్కువగా హార్ట్ ఎటాక్‌లు వస్తూ ఉంటాయి. అది వాతానికి చెందిన రోగం కనుక వాతానికి చెందిన సమయంలో ఎక్కువ సమస్యను కలిగిస్తుంది. అందుకే రోజంతా శ్రమించినా రాత్రికి గుండె నొప్పి రాదు ఉదయం 4-5 గంటలకు నిజానికి మనం ఉదయం అంటున్నప్పటికీ రాత్రిలో చివరి జాము. ఆవేళలోనే గుండె నొప్పులు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి.

మీకు భయంకరమైన కలలు వస్తూ ఉంటే మీకు పిత్తం ప్రధానమని అర్థం. మీకు కలలో ఎవరితోనైనా పోరాడుతుంటే మీ శరీరంలో పిత్తము పెరుగుతున్నదని అర్థం. కలలలో కూడా మనం రోగాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి కలలు

వస్తున్నాయి. అనే దానిని బట్టి మనల్ని మనం విశ్లేషించుకోవచ్చు. మన శరీరంలో వాతానికి ప్రాధాన్యత ఉన్నదా లేక పిత్తానికి ప్రాధాన్యత ఉన్నదా లేక కఫానికి ప్రాధాన్యత ఉన్నదా అని మనమే తెలుసుకోవచ్చును.

ఇప్పుడు వర్షం పడిన వెంటనే భారీ వర్షం పడుతూవుంటే మన ఇళ్ళలో ఏం తయారుచేస్తారు. పకోడీలు చేస్తారు. ఎందుకంటే వర్షం పడటం తోటే కాలంలో మార్పు వచ్చింది. ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా 10-15 డిగ్రీలు తగ్గిపోతుంది. అంతా తేమ అలముకుంటుంది. ఈవిధంగా ఋతువు మారితే శరీరంలో వాతం పెరుగుతుంది. వాతానికి చికిత్స వేడి. అందుకే వేడివేడి పకోడీలను మనం తింటూ ఉంటాము. మన శరీరంలో పొడి బారి పోవడం వలన వాతం పెరుగుతుంది. అప్పుడు మనం నూనెలో వేయించిన పదార్థాలను తీసుకోవటం వలన శరీరంలోకి తైలం ప్రవేశించి శరీరమంతటికీ ఆయిలింగ్ జరుగుతుంది. ఈ రకంగా మనం వర్షఋతువులో వచ్చే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ నుంచి సంరక్షించుకోగలుగుతాం అందుకే వర్షాకాలంలో పకోడీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతోమంచిది. అయితే పకోడీలు తయారు చేసేటప్పుడు రెండు విషయాలపట్ల శ్రద్ధవహించాలి. మొదటి విషయం మనం వాడుతున్న నూనె రిఫైండ్ ఆయిల్ అయి ఉండకూడదు. ఫిల్టర్డ్ నూనె తీసుకోవాలి. రిఫైండ్ నూనె ఆరోగ్యానికి మంచిది. కాదు ఫిల్టర్డ్ నూనె మంచిది అందుకే ఫిల్టర్డ్ నూనెలో వేయించుకుంటేనే మీకు మంచి ఫలితం కలుగుతుంది.

రెండవ విషయం కొందరు ఇస్కాన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉన్నారు. కనుక బహుశా కొందరు ఉల్లిపాయ తినరు. ఉల్లిపాయ పకోడీ తినకూడదు. మీమిత్రులకు కూడా చెప్పండి. ఉల్లిపాయ వాతాన్ని పెంచుతుంది. అందుకే ఉల్లిపాయ పకోడీని తింటే పకోడీలు తిన్న ప్రయోజనం కలుగదు. ఈరెండు విషయాల మీద మీరు శ్రద్ధ వహిస్తే మీ శరీరంలోకి వెళ్ళినపకోడీ వర్షాకాలంలో వచ్చే రోగాల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించుగలుగుతుంది.

అలాగే ఇంకొక విషయం పితృ పక్షంలో పితరులకు పెట్టే ముఖ్యమైన నైవేద్యం శ్రాద్ధంలో ప్రధానంగా ఏం చేస్తారు. పాయసం ఎందుకంటే పితృపక్షం

ఆశ్వీయుజమాసంలో వస్తుంది. ఈ మాసం శరదృతువులో వస్తుంది. శరదృతువులో వర్షాలు ఆగిపోయాయి. మరియు అక్టోబర్ హీట్ అని దేనినైతే అంటారో అలా వేడిబాగా పెరుగుతుంది. ఇలా పెరిగిన వేడివలన పైత్యం పెరుగుతుంది. అటువంటి సమయంలో పాయసం తీసుకోవడం వలన ఆ పైత్యం తగ్గుతుంది.

పిత్తము తగ్గితే మలేరియా రాదు. ఎందుకు. మలేరియా అంటే దోమకుడుతుంది. మీ శరీరంలోకి మలేరియా బాక్టీరియాను పంపుతుంది. అయితే మీ శరీరంలో పైత్యానికి ప్రాధాన్యత ఉన్నంత వరకూ ఈ మలేరియా బ్యాక్టీరియా మీకు ఏవిధమైన హాని చెయ్యదు. మీ శరీరంలో పిత్తము వికృతమైతేనే మీకు మలేరియావస్తుంది. అలా పిత్తము వికృతము కాకుంటే మీకు మలేరియా రాదు. ఇదొక సాధారణమైన విషయం లక్షల మందిని దోమలు కుడతాయి. అలాగని మాటి మాటికీ అందరికీ మలేరియా వస్తుందా? ఇదిగో దోమకుట్టింది. అదిగో మలేరియా వచ్చింది. అన్నట్లుగా జరగదు కదా. జీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒకటి రెండుసార్లు వస్తుంది. మరి ఎందుకలా జరుగదు. ఎందుకంటే ఆసూక్ష్మక్రిములకు ఒక ప్రత్యేకమైన అనుకూల పరిస్థితులు కావాలి.

ఉదాహరణకు పాలలో పెరుగును తోడు పెడతారు. పాల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ మీరు తోడుపెట్టే పెరుగుమాత్రం కొద్దిగానే ఉంటుంది. మీరు రాత్రికి తోడుపెట్టి ఉంచేసరికి ఉదయానికి చూస్తే మొత్తం పెరుగుగా మారివుంటుంది. ఎందుకిలా జరుగుతుంది. ఇలా జరగటానికి మూడు విషయాలలో మన శ్రద్ధ వహించాలి. మొదటి విషయం పాలు కొద్దిగా వెచ్చగా ఉండాలి. మరీ వేడిగా ఉండకూడదు. పూర్తి చల్లగా కూడా ఉండకూడదు. తరువాత దానిలో కొద్దిగా పెరుగువేస్తాం. పెరుగు వేసిన తరువాత దానిని కదపం దానిమీద మూతనుపెట్టి కదిలించకుండా ఒకచోట ఉంచుతాం. అలా ఒక రకమైన అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తేనే ఈ బ్యాక్టీరియా ఆ పాలను మొత్తాన్ని పెరుగుగా మారుస్తుంది. అదేవిధంగా బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి చేరిన తరువాత ఆ శరీరంలో పిత్తము వికృతము అయి ఉంటే వాటికి అనుకూలమైన వాతావరణం అయి ఉంటే వాటికి అనుకూలమైన వాతావరణం అక్కడ దొరకడం

వలన అవి వేగంగా విస్తరించినాలుగు రోజులలో శరీరం అంతా బ్యాక్టీరియా విస్తరిస్తుంది. ఆ తరువాత మలేరియా వస్తుంది. అదే మన పిత్తం వికృతం కాకుంటే మనకు మలేరియా రాదు.

ఇప్పుడు సైన్స్ ఎందులో ఉంది. మలేరియా వచ్చిన తరువాత మందు తినడంలో సైన్స్ ఉందా లేక మలేరియా రాకుండా పాయసం తినడంలో సైన్స్ ఉన్నదా? అలాగే హోళీ ఎప్పుడు వస్తుంది. వసంత రుతువులో వస్తుంది. అంటే వేసవికి ముందు వస్తుంది. హోళీ రోజు మనం ఏమిచేస్తాం బాగా ఎక్కువగా తడిసిపోతాం. మొత్తం ఒళ్ళంతా ముద్దయిపోతాం. ఎందుకు నిజానికి హోళీ మొదట్లో పేడ, మరియూ మట్టితో చేసుకునే వాళ్ళం. అలా చేయడం వలన ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లు వేడి పెరగకముందే చల్లదనాన్ని మన ఒంట్లో ప్రవేశపెట్టాలి. అలా మనం 5-6 గంటల పాటు తడిస్తే శరీరానికి మట్టి మరియు పేడ అలముకుంటే వీటివల్ల మన శరీరం లోకి ప్రవేశించేది. మన శరీరంలోకి చేరిన ఈ చల్లదనం వేసవిలో సోకే అవకాశమున్న రోగాల నుండి తప్పించిమనల్ని రక్షిస్తుంది.

ఇప్పుడంటే హోళీ తన రూపాన్నే మార్చేసుకుంది. రసాయనాలతో చేయబడిన రంగులను వాడుతున్నారు. సరే వీటి విషయం వేరు. ఎందుకంటే మనం చాలా అభివృద్ధి చెందాం కదా. ఇప్పుడు పేడ ఎందుకు పూసుకుంటాం ఇప్పుడు కెమికల్స్ పూసుకుంటాం. పేడతో తయారుచేసిన సబ్బును వదిలిపెట్టి రసాయనాలతో చేసిన సబ్బును వాడుతుంటే ఇక హోళీ రోజు పేడను ఎందుకు వాడుతాం. అందువల్ల ప్రస్తుతం పరిస్థితి మారిపోయింది. కానీ సరియైన విధంగా హోళీ ఆడినట్లయితే వేసవిలో వచ్చే అవకాశమున్న రోగాలు రానే రావు.

అందుకే వసంత ఋతువులో శరీరంలోకి చల్లదనాన్ని ప్రవేశింపచేస్తారు. ఎందుకంటే ఆ వసంతఋతువునకు పూర్వం మన శరీరంలో కఫము బాగా పెరిగిపోయిఉండేది. వేడి కారణంగా ఆ కఫం అంతా కరిగి బయటకు వస్తూ వుంటుంది. వేడి కారణంగా ఆ కఫం అంతా బయటకు పోకుండా శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించేవారు. తద్వారా ఆ కఫం మన చేత ఎబ్జార్బ్ చేసుకుని

మనకు శక్తిగా మారుతుంది. ఇలా రోగాల రూపంలో శరీరం నుండి బయటకిపోదు. ఈ విషయాలు మీరు గుర్తుంచుకోవాలి.

మరో విషయం మేము ఒకసారి ఒక కాలేజీకి ప్రసంగించటానికి వెళ్ళాము. అక్కడ ప్రిన్సిపాల్‌గారు మమ్మల్ని విద్యార్థులకు పరిచయం చేశారు. ఈయనగారు ఉత్తమ్ మహేశ్వరీ. వీరు ముంబాయి నుండి వచ్చారు. వీరికి ఆవు గురించి చాలా విషయాలు తెలుసు. ఈరోజు మీకు ఆవును గురించి చెబుతారు అని చెప్పారు. వెంటనే ఒక కుర్రవాడు లేచి గట్టిగా గోవు మనకు తల్లి వంటిది. అని అరిచాడు. వెంటనే మిగిలిన విద్యార్థులు అందరూ అంతకుమించి మనకు ఏమీ తెలియదు అని అన్నారు. ప్రిన్సిపల్ గారు కలగజేసుకుని మీరంతా నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. అని కంగారు పడుతున్నారు. నేను అన్నాను. ఈ పిల్లల్ని ఎలా కూర్చోబెట్టాలో నేను చూసుకుంటాను అని అన్నాను. ఇక ఈ విషయం వాళ్ళముందు ఉంచాను. వాటిలో నేను వారికి ఒక ప్రశ్న వేశాను. ఈ తరం వారికి మన సంప్రదాయాలు, సంస్కృతీ విషయాలను హేళన చేయడం సరదా అయితే వాళ్ళకంటే ముందు నేనే వాళ్ళని హేళన చెయ్యాలని నిశ్చయించుకున్నాను. ఎందుకంటే వాలికి ఏమి వరమున్నది. తన ఎదురుగా ఉన్నవాళ్ళ శక్తి ముందే తనకి సొంత మవుతుంది. ఇకవారి ముందు ప్రవచనం మొదలుపెట్టాను.

అది శ్రావణ మాసం ఇప్పుడు ఎవరిని పూజిస్తున్నాం మనం అని అడిగాను. వారు శివుణ్ణి పూజిస్తున్నాం అని అన్నారు. మరి శివుడికి ఏం నైవేద్యం పెడతాము అని అడిగితే పాలను నైవేద్యంగా పెడతాం అన్నారు. మరి మీకు తెలుసా 2001 సైన్స్ రిపోర్టు వచ్చింది. ఈ జనాభా లెక్కల ప్రకారం మనదేశంలో 5కోట్ల మందికి రోజుకు 50 పైసలు కూడా దొరకడం లేదు. ఈ 50 పైసలలో వాళ్ళు రోజుకు రెండు పూటలా భోజనం చెయ్యాలి. ఒక పూట అల్పాహారం తీసుకోవాలి. వాళ్ళు నీళ్ళు త్రాగాలి. బట్టలు కావాలీ అంటే దీని అర్థం మనదేశంలో 5కోట్ల మందికి ఈకనీస అవసరాలు కూడా దొరకడం లేదు. ఏదేశంలో 5కోట్ల మందికి నీరు బట్టలు కూడా దొరకడం లేదో. అదే దేశంలో ఇన్ని లక్షల లీటర్ల పాలు అభిషేకం పేరిట చెయ్యడం పుణ్యమా పాపమా అని అడిగితే అందరూ పాపమే

అన్నారు. దీనిని పాపం అని అంగీకరించే వాళ్ళు చేతులు పైకి ఎత్తండి అని అన్నాను. 80% మంది చేతులు పైకి ఎత్తారు. మరి దీనికి పుణ్యమని భావించే వారు చేతులపైకి ఎత్తండి అని అంటే ఒక్కళ్ళూ చేతులుపైకి ఎత్తలేదు. అంటే 20% మంది అదిపుణ్యమా పాపమా అని అర్థం చేసుకోలేని స్థితిలో ఉన్నారు.

ఇకవారి ముందు మరో ప్రశ్న ఉంచాను. భగవంతుడిని మనం రెండు రూపాలలో పూజిస్తూ ఉంటాం. ఒకటి విష్ణుమూర్తి రూపం. రెండవది శివుని రూపం ఇప్పుడు శివుడిని భోళాశంకరుడు అని అంటూ ఉంటారు. భగవంతునికి ఉన్నది రెండు రూపాలు. ఒక రూపం భోళారూపమైతే రెండవరూపం ఏమౌతుంది. ఆ పిల్లల్లో ఒకరు భోళానాధుడు అయితే ఒకరు కపట నాధుడు అన్నారు. నేను అన్నాను. ఇదీ నిజమే కదా దేవతలు విష్ణుమూర్తి దగ్గరకు వెళతారు. ఈ అసురులు మమ్మల్ని స్వర్గం నుండి తరిమి వేస్తున్నారు అని మొరపెట్టుకుంటారు. దానికి ఆయన అమృతం త్రాగమని చెపుతాడు. మరి అమృతం ఎక్కడ దొరుకుతుంది. అని అడుగుతారు. అప్పుడు సముద్రం చిలకమని చెబుతాడు. ఇక సముద్రం మధనం మొదలు పెడతారు. అమృతం సంగతి అట్లా ఉంచితే ముందు విషం బయటకి వచ్చింది. పరుగెత్తుకుంటూ విష్ణుమూర్తి దగ్గరకు వెళ్ళారు. మేము అమృతం కోసం చిలుకుతుంటే విషం వచ్చింది. ఇప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి అని అడిగారు. తను బాబూ ఈ పని నాది కాదు. దీనికి సంబంధించిన వారి దగ్గరకు వెళ్ళండి అని అన్నాడు. దానితో వారంతా శివుని దగ్గరకు వెళ్ళారు. శివుడా భోళా శంకరుడు. భక్తులు కష్టపడటం తాను చూడలేడు. కనుక వెంటనే వెళ్ళి ఆ విషం మ్రింగాడు. పార్వతీ దేవి చొరవ తీసుకుని గొంతు నొక్కింది. కనుక సరిపోయింది. భర్తల గొంతు నొక్కడం ఎలాగూ భార్యల హక్కే అలా చేయడం వలన విషం అక్కడే ఆగిపోయింది. మళ్ళీ వచ్చి సముద్ర మధనం కొనసాగించారు. అమృతం వచ్చింది. విష్ణుమూర్తిని పిలిచారా పిలవలేదు. కానీ ఆయనే మోహినీ రూపం ధరించి వచ్చాడు. అమృతాన్ని తీసుకుని ఎంచక్కా పోయాడు. ఆ తరువాత తులసి వచ్చింది. తులసి చూడండి. ఎంత రుచిగా ఉంటుందో. అందుకే తులసీ రావడంతో రానివ్వమన్నాడు. అదే చేదుగా ఉండే

మారేడు వచ్చేసరికి శివుడి దగ్గరకు పంపించాడు. మరో ప్రక్క మన చిన్ని కృష్ణుడు ఆయనకు ఎన్ని రకాల నైవేద్యాలు పెడతారు. 56 రకాలు ఈ విషయంలో ఎప్పుడూ రాజీ పడరు. ఏనాడైనా ఎవరైనా 52 నైవేద్యాలు పెట్టబడాయని కానీ 50 నైవేద్యాలు పెట్టబడ్డాయని విన్నారా? అసలు రాజీపడే సమస్యే లేదు. మరి శివుడు మారేడు గానీ, ఉమ్మెత్త గానీ ఏ ఆకునైవేద్యంగా పెట్టినా సంతుష్టుడు అయిపోతాడు. ఏ పదార్థమైనా మొట్టమొదట తయారైన వెంటనే విష్ణుమూర్తికి నైవేద్యం సమర్పించబడుతుంది.

మరి క్యారెట్ ఉంది. మనం నాలుగు నెలల పాటు శుభ్రంగా వస్తుంది. అప్పుడు శివుడికి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తాం అయినా శివుడు ప్రసన్నుడు అవుతాడు. అదేమిటి ముందు నీవు తిని తరువాతనాకు పెడుతున్నా వేమిటి అని అడుగడు. అంటే దీని అర్థం ఏమిటి? విష్ణువు యొక్క రూపంలో కొన్ని పాటించేవి. అందుకే ఏఏ పదార్థాలతో శరీరం పోషించబడుతుందో అటువంటి పదార్థాలన్నీ విష్ణుమూర్తికి నైవేద్యంగా సమర్పించబడతాయి. కానీ శివుడు లయకారకుడు అందుకే విష పదార్థాలన్నీ శివునికి నైవేద్యంగా ఇవ్వబడతాయి. క్యారెట్ విషయం చూస్తే అల్లోపతి వారు అంటారు. దానిలో విటమిన్ ఎ ఉన్నది. కాల్షియం ఉన్నది. ఐరన్ ఉన్నది. అని అయినప్పటికీ అది పిత్తప్రధానమైనది. మహా శివరాత్రి తరువాత పిత్తానికి చెందిన రుతువు వస్తుంది. శరీరంలో పైత్యం పెరుగుతుంది. అందుకే వసంతరుతువు తరువాత క్యారెట్ తినకూడదు.

అదేవిధంగా శ్రావణ మాసంలో వాతము పెరుగుతుంది. అందుకే ఆయుర్వేదంలో శ్రావణ మాసంలో ఆకు కూరలు తినకూడదు. అని చెపుతారు. మరి ఆ సమయంలో పశువులు ఏమి తింటాయి. పశువులు ఎలాగు ఆకులు, అలములూ గడ్డితింటూ ఉంటాయి. పాలు మొదలే వాత ప్రధానమైనవి. ఆ పశువులు ఆకులను తినడం వలన పాలు మరింతగా వాతాన్ని పెంచేవిగా ఉంటాయి. అందుకే శ్రావణమాసంలో పాలు త్రాగకూడదు. అని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. మరిశ్రావణ మాసంలో పాలు త్రాగకూడదు. మరి ఉత్పత్తి అయిన పాలను ఏమి చెయ్యాలి. ఆ పాలు అధికంగా ఉంటే శివునికి అభిషేకం చెయ్యాలి.

శివునిపై పాలు అభిషేకించటం మొదలుపెట్టడంతోనే అందరూ అది మనం ఆ సమయంలో త్రాగకూడదు. అవి విషంతో సమానం అని అర్థం చేసుకునే వారు అందుకే పాలు త్రాగరు. శివునికి పాలను నైవేద్యంగా సమర్పించినంత కాలం జనులు పాలు త్రాగే వారు కారు. ఇలా చేయడం వలన దేశమంతా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ నుంచి రక్షించబడేది.

ఇప్పుడు అభిషేకం చేయడం పాపమని భావించే వారు చేతులు ఎత్తండి అని అన్నాను. ఒక్కరూ చేయ్యిపైకి ఎత్తలేదు. నేను అన్నాను. ఇదే మన దేశానికి పట్టిన దౌర్భాగ్యం ఎటువంటి వైజ్ఞానికతతో మన సంప్రదాయాలను సంస్కృతులను బోధించాలో అవి బోధించబడవు. మరోపక్క మనకు బోధించబడుతున్న విజ్ఞానం వలన మన దేశానికి చెందిన సంప్రదాయాన్ని పరంపరను మనం అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం. ఈ సంప్రదాయాల రూపకల్పనకు ఎనిమిది తరాలు పది తరాలు కనీసం పడుతుంది. అటువంటిది. మనం ఒక్కొక్క తరంలో 20-25 సంప్రదాయాలను పరంపరలను ధ్వంసం చేస్తున్నాం. మరో ప్రక్కన మనదేశం స్వతంత్ర్యం అయ్యింది అని చెప్పుకుంటుంన్నాం. ఇది నిజానికి స్వాతంత్ర్యమా? దారిద్ర్యమా? మనం స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందినది మన సత్ సాంప్రదాయాలను సంస్కృతులను సంరక్షించుకోవటానికే గాని నాశనం చేసుకోవడానికి కాదు. ఇది ఎక్కడి స్వాతంత్ర్యం. ఈ వ్యవస్థ మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలను నాశనం చేసే వ్యవస్థ. ఇది ప్రజాస్వామ్యం కాదు. కంపెనీ స్వామ్యం. కంపెనీలు ఏ ఉత్పత్తులను అమ్మాలను కుంటాయో అవే అమ్ముడు పోతూ ఉంటాయి. ఆకంపెనీలు ఎటువంటి కంపెనీలను ఆశిస్తాయో అవే ఇక్కడ కొన సాగుతాయి. మన డాక్టర్లు ఈ కంపెనీల ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తు ఉన్నారు. ఈ కంపెనీలు ఉత్పత్తి చేసే మందులను అమ్మడం మాత్రమే వారికి తెలిసిన విద్య.

అంతే కానీ మన ఋషులు మునులు అందించిన మౌలికమైన సూత్రాలను గురించి మనకు ఎటువంటి పరిజ్ఞానములేదు. అందుకే మేము చెప్పేది. మొట్టమొదట మీదైన పరిజ్ఞానాన్ని నేర్చుకోండి. ఆ తరువాత ఇతర భాషలను ఇతర విజ్ఞానాలను నేర్చుకోండి. ముందుగా మన శాస్త్రాలలోని విజ్ఞానం మనకు

ఉండాలి. మన వైజ్ఞానికతకు చెందిన జ్ఞానం మనకు ఉంటే ఆ తరువాత మనం అల్లో పతిని నేర్చుకున్నా ఇంకా ఏది నేర్చుకున్నా అందులోని మంచిని మనం గ్రహించగలుగుతాం. కానీ మన విజ్ఞానానికి చెందిన పటిష్టత మనకు లేకపోతే మనం ఇతరములైన శాస్త్రాలను హృదయ పూర్వకంగా తెలుసుకోలేము. కేవలం కాపీ చేస్తాం. అనుకరిస్తాం. ఇలా కాపీచేసేవారు లోకంలో ఎన్నడూ పురోగమించలేరు. ఒకనాడు జగద్గురు స్థానంలో నిలిచిన వాళ్ళం. అటువంటిది నేడు డిగ్రీలు పొందటం కోసం అమెరికాకు యూరప్‌కు పరిగెత్తాల్సి వస్తుంది. అక్కడ డిగ్రీలు పొందిన తరువాత మనదేశంలో మనకు గౌరవం లభిస్తుంది. ఇది సిగ్గుపడవలసిన విషయమా, గర్వించవలసిన విషయమా? ఎవరైనా మన దగ్గరకు వచ్చినేను అమెరికానుండి ఈ డిగ్రీని పొందాను, యూరప్ నుంచి డిగ్రీని పొందాను అని అంటూంటే ఇది నిజంగా వారికి గౌరవనీయమైన విషయమా? ఇది మనదేశానికి అవమానకరమైన విషయం.

ఆస్ట్రేలియాలో చావు దెబ్బలు తింటున్నారు. కానీ అక్కడ నుండి తిరిగి రావటం లేదు. మనం ఇక్కడ పరమాణు పరీక్ష చేస్తే అమెరికా మనపై ఆంక్షలు విధించినది. నిజానికి మనం అమెరికాపై ఆంక్షలు విధించాలి. అక్కడ ఉన్న మనవారిని అందరినీ వెనక్కు రప్పించు కుంటామని చెప్పాలి. దెబ్బకి వారు మన కాళ్ళ బేరానికి వస్తారు. కానీ మనకు తెలుసు. అక్కడికి వెళ్ళిన మనవాళ్ళని వెనుకకు పిలిచినా మనవాళ్ళు రారు. ఎందుకంటే మనవాళ్ళు అక్కడి సౌకర్యాలకు దాసులు అయిపోయారు. పూర్తిగా అమ్ముడుపోయారు. ఇప్పుడు మన దేశానికి అమ్ముడు పోని భారతీయులు కావాలి. భారతీయులు ఎప్పుడూ అమ్ముడుపోరు. కేవలం ఇండియన్స్ మాత్రమే అమ్ముడు పోతారు. అందుకే ఎవరైనా నాయోగ్యతను ప్రశ్నించినప్పుడు నేను భారతీయుడను కానీ ఇండియన్ కాదు అని చెప్తాను. మనం మనజ్ఞానాన్ని విశ్వమంతటికీ అందించవలసి వుంది. మహర్షులు మనజ్ఞానం ప్రసాదించినవారే వారు ముందుగా ఋషులు అయ్యేవారు. ఆ తరువాత వైజ్ఞానికులు అయ్యేవారు. కానీ ఈరోజు కొన్నిపుస్తకాలు చదివేస్తారు. ఇకమేము శాస్త్రజ్ఞులం అయిపోయాము అని చెప్పుకుంటారు. ఆత్మ అంటే ఏమిటో

వారికి తెలియదు. ప్రాణమంటే ఏమిటో అర్థం కాదు. మేము శాస్త్రజ్ఞులము అని చెప్పుకుంటూ తిరుగుతారు.

మనం భౌతికమైన ఏ అభివృద్ధిని సాధిస్తున్నామో ఈ మెటీరియల్ ప్రోగ్రెస్‌లో ఉన్న ఆధ్యాత్మిక అస్థిత్వం నాశనమైపోతూందేమో అన్న సత్యాన్ని గుర్తించలేని వాళ్ళు మౌళికమైన ఆ అధ్యాత్మిక సత్యానికి ఈ భౌతిక ప్రగతి పేరుతో శాశ్వతంగా దూరమైపోతున్నా మేమో అన్న విషయాన్ని పరిశీలించలేని వాళ్ళు ఈ విషయానికి చెందిన జ్ఞానమే లేనటువంటి వాళ్ళు శాస్త్రజ్ఞులు అని ఎలా అనిపించుకుంటారు. ఎవరైనా చేతులకు వ్యాయామం చేయమని చెబితే కేవలం చేతులకు మాత్రమే చేయబడిన వ్యాయామం వలన చేతులు మాత్రం బలిష్టమై తక్కిన శరీరమంతా బలహీనమైపోతే మిగిలిన శరీరమంతా కృశించిపోతే అటువంటి చేతులను చూసి సంబరపడిపోవటం ఇదెక్కడి వ్యాయామం? ఇదెక్కడి శాస్త్రం? కేవలం ఒకే అంగం విషయంలో ప్రగతిని సాధించడం తక్కిన అంగాలన్నీ బలహీనం చెయ్యటం. ఇది ఎక్కడి సైన్స్. శాస్త్రమనేది సైన్స్ అనేది సంపూర్ణం అయ్యి ఉండాలి. సంకుచితంగా ఉండకూడదు. సైన్స్‌కి విజ్ఞాన శాస్త్రానికి పునాది ఆత్మ అయిఉండాలి. ఆత్మలేని శాస్త్రం అసురుల విజ్ఞానం. జడవిజ్ఞానం అసుర విజ్ఞానం కానీ ఋషుల విజ్ఞానం చైతన్యవిజ్ఞానమై ఉంది. అందుకే మనం విశ్వమంతటికీ ఆ చైతన్య విజ్ఞానాన్ని అందించవలసి ఉంది. ఈ మహత్కర్యాన్ని చెయ్యగలిగినది కూడా మనం మాత్రమే. ఎందుకంటే మనం మాత్రమే అటువంటి సమున్నతమైన పరం పరలలో జన్మించినవాళ్ళం.

ఓమ్ తత్ సత్

ఆరోగ్య రహస్యములు - 2

గోధన్ ప్రవచనములు

- అవు నేతి చుక్కలు ప్రతిరోజూ ముక్కులో వెయ్యండి.
- పసిపిల్లలకు ప్రతిరోజూ చిలికి తీసిన వెన్నను తినిపించండి.
- ఎవ్వరూ ఫ్యాను క్రింద నేరుగా పడుకోకండి.
- బిందెడు మంచినీళ్ళలో ఐదు చిటికెలు భస్మం వెయ్యండి.
- గతి లేకపోతే గేదెపాలనైనా తీసుకోండి కానీ జెర్సీపాలు వద్దు.
- స్నానానికి అంగరాగంనే ఉపయోగించండి.
- పళ్ళను కాదు చిగుళ్ళను మృదువుగా వేలితో రుద్దండి.
- వివాహమైన దంపతులు 40 రోజుల వరకు చల్లటి పానీయాలు తీసుకోకండి